

# Spiedini di pollo avvolti nel bacon con verdure

Gli spiedini di pollo avvolti nel bacon con verdure sono una ricetta golosa e saporita, ideale per una grigliata ma comodissima anche da preparare in casa, sulla piastra o in forno.

Il pollo viene tagliato a piccoli bocconcini, marinato e poi avvolto nel bacon prima della cottura. Il risultato è uno spiedino profumato, morbido dentro e più croccante fuori.

Se preferisci un gusto più delicato, puoi preparare la stessa ricetta usando speck a fette sottili al posto del bacon.

## Ingredienti

Per 2 persone:

### Per gli spiedini

- 300 g di petto di pollo
- 80 g di bacon a fette sottili
- 1 zucchina piccola
- 1 peperone piccolo rosso o giallo
- 15 g di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1/2 cucchiaino di paprika dolce
- 1/2 cucchiaino di curry delicato oppure curcuma
- aglio in polvere q.b.
- pepe nero q.b.
- sale poco, solo se necessario

### Per la maionese delicata al curry e limone

- 80 g di maionese fatta in casa o maionese senza zuccheri
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1/2 cucchiaino di curry delicato
- 1 cucchiaino di panna acida oppure yogurt greco intero, facoltativo
- erba cipollina o prezzemolo tritato q.b.

## Informazioni rapide

- Preparazione: 25 minuti
- Marinatura: 30 minuti
- Cottura: 12-18 minuti
- Tempo totale: circa 1 ora e 10 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 2
- Peso finale stimato: circa 420-450 g
- Cottura consigliata: barbecue, griglia, piastra o forno

## Procedimento

1. Taglia il petto di pollo a bocconcini piccoli e regolari.
2. Metti il pollo in una ciotola con olio, succo di limone, paprika, curry o curcuma, aglio in polvere e pepe.
3. Aggiungi pochissimo sale, solo se necessario, perché il bacon è già saporito.
4. Mescola bene, copri e lascia marinare per circa 30 minuti.
5. Lava la zuccina e tagliala a rondelle spesse o a mezze rondelle.
6. Lava il peperone, elimina semi e filamenti interni e taglialo a pezzi regolari.
7. Taglia le fette di bacon a metà, se sono grandi.
8. Avvolgi ogni bocconcino di pollo con una striscia di bacon.
9. Prepara gli spiedini alternando pollo avvolto nel bacon, zuccina e peperone.
10. Cuoci su griglia, barbecue o piastra calda per circa 12-15 minuti, girando spesso gli spiedini.
11. In alternativa, cuoci in forno statico a 200°C per circa 16-18 minuti, girandoli a metà cottura. Se vuoi una parte esterna più dorata, puoi usare il grill negli ultimi 2 minuti.
12. Prepara la maionese mescolando maionese, curry, limone e, se vuoi, poca panna acida o yogurt greco. Completa con erba cipollina o prezzemolo.
13. Servi gli spiedini caldi o tiepidi, con la maionese a parte.

## Consistenza

Il pollo deve restare morbido all'interno.

Il bacon deve diventare dorato e leggermente croccante, senza bruciare. Le verdure devono restare compatte e colorate.

## Metodo tecnico

Il bacon protegge il pollo dal calore diretto e aiuta a mantenerlo più succoso.

Per questo motivo i bocconcini devono essere piccoli: se sono troppo grandi, il bacon rischia di dorarsi prima che il pollo sia ben cotto all'interno.

Meglio usare bacon sottile, perché avvolge meglio il pollo e cuoce in modo più uniforme.

## Conservazione

Gli spiedini crudi già assemblati si possono conservare in frigorifero per 3-4 ore, ben coperti.

Una volta cotti, si conservano in frigorifero per 1 giorno in un contenitore chiuso.

Si possono congelare da crudi solo se il pollo non era già stato scongelato. Meglio congelarli senza salsa.

La maionese al curry si conserva in frigorifero per 1 giorno, ben coperta.

## Segreti e trucchi

Se usi lo speck al posto del bacon, scegli fette sottili e non troppo secche: devono avvolgere bene il pollo senza rompersi.

Non aggiungere troppo sale nella marinatura: bacon e speck danno già molta sapidità.

Se cuoci sul barbecue, tieni gli spiedini su una zona non troppo aggressiva della griglia, così il bacon si rosola senza bruciare.

Questa versione è molto buona anche con un contorno di funghi trifolati o funghi marinati serviti a parte.

## **Valori nutrizionali stimati**

Per l'intera ricetta:

- Calorie: circa 780 kcal
- Carboidrati: circa 6 g
- Proteine: circa 88 g
- Grassi: circa 45 g

Per 1 porzione:

- Calorie: circa 390 kcal
- Carboidrati: circa 3 g
- Proteine: circa 44 g
- Grassi: circa 22,5 g

•

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per [ketosenzarinunce.com](https://ketosenzarinunce.com).