



CUCINA



In fila per 3



**Esotici,
speziati o con
profumi
mediterranei:
facili
spiedini da
arricchire
con una
salsa o una
marinata**

Ricette di Luigi F. di Biagio
Foto di Enzo Truoccolo
Art work Cristina Dal Ben

Tessuti, Society.
Piatto di ceramica
hand made bianco,
ciotola bianca e
tazza da tè, Paola
Paronetto. Vassoio
di peltro e bicchiere,
Funky Table. Per la
spesa si ringrazia
Almaverde Bio Market,
C.so Sempione 43,
Milano.



Spiedini asiatici



Spiedini mediorientali



Spiedini di tonno e salmone

SPIEDINI ASIATICI (SATAY)*Ingredienti per 4 persone:*

500 g di petto di pollo

Per la marinata:

3 cucchiaini di salsa di soia, 1 cucchiaino di miele, 3 cucchiaini d'olio d'oliva, mezzo cucchiaino di curry in polvere, succo di un lime

Per la salsa:

1 cipollotto, 2 cucchiaini di salsa di soia, mezzo peperoncino tritato, 1 cucchiaino di salsa agrodolce, 4 cucchiaini di latte di cocco, 2 cucchiaini d'olio d'oliva

Raccogliete tutti gli ingredienti della marinata in una terrina e mescolate bene. Tagliate il pollo a fettine e mettetelo nella marinata. Coprite la terrina, lasciate riposare in frigorifero per 2 ore, poi infilate le fettine di pollo su stecchi di legno. Preparate la salsa: fate imbiondire il cipollotto tritato in una padella con l'olio, unite gli altri ingredienti e fate cuocere a fuoco basso per 2 minuti. Cuocete gli spiedini sulla griglia per 5 minuti rigirandoli e bagnandoli con la

marinata. Serviteli caldi accompagnati da riso basmati profumato allo zafferano, verdure crude e salsa agrodolce.

SPIEDINI MEDIORIENTALI (KOFTA MESHWEYA)*Ingredienti per 4 persone:*

600 g di carne macinata di vitello e agnello, 1 cipolla, 8 foglie di menta, mezzo cucchiaino di cumino e cannella in polvere, la scorza di mezzo limone grattugiata, rametti d'ulivo o rosmarino, sale e pepe

Grattugiate la cipolla direttamente in una terrina. Aggiungete la carne, le spezie, la menta tritata, la scorza di limone, il pepe macinato e aggiustate di sale. Lavorate molto bene con le mani fino a ottenere un composto liscio e compatto, poi formate polpette ovali. Inseritele su rametti e fate cuocere pochi minuti rigirandoli, sulla griglia oppure sotto il grill del forno. Serviteli caldi con insalata di pomodori, cipollotti e menta.

SPIEDINI DI TONNO E SALMONE*Ingredienti per 4 persone:*

400 g di filetto di salmone, 400 g di filetto di tonno, 2 zucchine

Per la marinata:

1 bicchiere d'olio d'oliva, 1 spicchio d'aglio schiacciato, 1 cipollotto tritato, il succo di 1 limone, 1 cucchiaino d'origano secco, 2 foglie di alloro spezzettate, sale e pepe

Tagliate il salmone e il tonno a pezzetti abbastanza regolari. In una terrina, mescolate tutti gli ingredienti della marinata, sistematevi il pesce e lasciate insaporire almeno un'ora in frigorifero. Mondate le zucchine e affettatele a rondelle non troppo fini. Infilate i pezzetti di pesce su stecchi di legno alternandoli alle zucchine. Fate cuocere gli spiedini per 5 minuti sulla griglia rigirandoli e bagnandoli con la marinata. Serviteli caldi accompagnati da cime di rapa o altra verdura saltata in padella con aglio, olio e peperoncino.