

The news record is not available anymore.



Questi spiedini di pollo colorati sono da urlo! Il loro segreto è la combinazione di verdure croccanti e carne succosa.

A volte non ci vuole molto per trasformare un piatto di tutti i giorni in un banchetto accattivante. Questi spiedini hanno un bell'aspetto e danno colore ad ogni piatto. Una ricetta semplice per impressionare gli ospiti o per rendere gustose le verdure per i bambini.

Per garantire che la carne sia cotta in modo uniforme, aiuta un semplice trucco: dopo averla ben rosolata, mettere il coperchio sulla padella e ridurre il calore. Questo permette al pollo di cuocere ancora un po' e si cucina con più calma.

Il riso per sushi, molto saporito, deve essere sciacquato particolarmente bene. È un passaggio fondamentale per dargli la giusta consistenza.

Spiedini

- 3 petti di pollo da circa 130 g
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1/2 cucchiaino di pepe
- 1 lime
- 1 cucchiaio di miele
- 1 spicchio d'aglio, grande
- 3 cucchiari di coriandolo
- 1 peperone rosso
- 1 peperone verde 1 peperone giallo
- 1 cipolla rossa, grande

Riso per sushi

- 1 tazza di riso per sushi (200 g)
- 1 tazza d'acqua (240 ml)
- 3 cucchiari di aceto di riso
- 1 1/2 cucchiaino di zucchero
- 1/2 cucchiaino di sale

1. Pelare lo spicchio d'aglio e tritarlo finemente.
2. Tritare anche il coriandolo finemente.
3. Spremere il succo di lime.

4. Mettere il tutto in una ciotola con il miele, il sale e il pepe e mescolare bene.
5. Tagliare il pollo, la cipolla e i peperoni a cubetti di 2 cm e aggiungerli alla marinata. Lasciar marinare coperto per circa 30 minuti.
6. Nel frattempo, sciacquare bene il riso per il sushi sotto l'acqua corrente fino a quando l'acqua è limpida. Scolare bene.
7. Poi portare il riso ad ebollizione con l'acqua e cuocere a fuoco lento per 15 minuti coperto.
8. Lasciare quindi che il riso si gonfi per altri 15 minuti con il coperchio leggermente sollevato.
9. Mescolare l'aceto di riso, lo zucchero e il sale e riscaldare. Mettere tutto nel riso.
10. In alternativa, mettere su uno stecchino per spiedini i cubetti di pollo, i peperoni e le cipolle.
11. Riscaldare l'olio in una padella e arrostitire gli spiedini per 5-7 minuti.