



CUCINA CON NOI!

# Spiedini di pollo al finocchietto con verdure grigliate

Ecco un'idea alternativa per servire il petto di pollo: prova questi deliziosi spiedini profumati al finocchietto. E mentre gli spiedini si cuociono in forno, prepara un contorno di verdure grigliate a regola d'arte.

## INGREDIENTI

500 g di petto di pollo

---

500 g di [Tris Grigliato Orogel](#)

---

1 limone

---

1 cucchiaio di semi di finocchio

---

fiori e foglie di elicriso

---

olio extravergine di oliva

---



30



4



Facile



Secondi Piatti



Padella

#### Preparazione

- 1 Tagliare il petto di pollo a strisciole larghe circa 2 cm. Formare gli spiedini ripiegando su se stessa ogni strisciolina e infilzandola al centro.
- 2 Preparare la marinata: spremere il limone, mescolare il succo con i semi di finocchio e i fiori (e le foglie) di elicriso, quindi unire due cucchiaini di olio. Immergervi gli spiedini e rigirarli più volte. Marinare 10-15 minuti.
- 3 Sistemare gli spiedini su una teglia ricoperta con carta forno, salare, pepare e cuocere sotto al grill caldo per 8 minuti.
- 4 Cuocere il Tris Grigliato in una padella con due cucchiaini di olio per 8 minuti mescolando spesso.
- 5 Servire gli spiedini caldi contornati dalle verdure.