



SPIEDINI DI TACCHINO

INGREDIENTI:

- 1 porzione petto o fesa di tacchino, lessato o affumicato;
- 1 porzione di verdure (peperoni, zucchine, cipolle)
- 1/8 di litro di brodo di verdure filtrato (facoltativo – vedi suggerimento)
- sale rosa dell'Himalaya
- pepe
- paprika
- curry



PREPARAZIONE:

- Lavare la carne sotto l'acqua fredda corrente, asciugarla e tagliarla a bocconcini
- Lavare le verdure, mondarle e tagliarle a pezzetti o a fette. Infilare le verdure e la carne sullo spiedino, alternandoli
- Mettere sul fuoco una padella e, una volta calda, farvi rosolare lo spiedino girandolo su ogni lato. Aggiungere brodo di verdure o acqua. Insaporire con sale, pepe, paprika e curry e terminare la cottura a coperchio chiuso.

SUGGERIMENTO:

Iniziare il pasto con un boccone di carne. Il brodo si può sostituire con acqua semplice.