

Spiedini al rosmarino e zenzero



Esecuzione: Facile

Preparazione: 45

Cottura: 20

Dosi per 4 persone

Taglia il pollo a pezzetti e mettilo in una terrina; pela lo zenzero e grattugialo in un piattino, prendi la polpa rimasta e spremila tra l e dita versando il succo sul pollo. Unisci poco sale, pepe e rosmarino e mescola bene; copri con la pellicola e lascia marinare in frigo per 30.

Pela le carote e tagliale a rondelle spesse; scalda l'olio in padella e rosola le carote sfumando poco a poco con il brodo. Profuma con il cumino macinato, sale e pepe, cuoci lentamente lasciandole piuttosto al dente. Infilza il pollo con degli spiedini lasciando delle foglioline di rosmarino tra un pezzo e l'altro; griglia sulla piastra di ghisa girando su tutti i lati e servi con le carote.

Ingredienti per 4 persone

- **Per gli spiedini:**
- 1 petto di pollo
- 1/2 radice di zenzero
- 4 rametti di rosmarino

- 7-8 carote
- 2 cucchiari di olio EV
- 100 ml di brodo vegetale
- 1 cucchiaino di cumino
- sale e pepe