

Ricetta: **Arrosticini di pollo e zucchini**

Author: WWW.MISYA.INFO

Mi hanno passato la ricetta degli arrosticini di pollo e zucchini assicurandomi che mi sarebbe piaciuta molto e così è stato, la carne risulta morbida, le zucchini si mascherano nell'impasto dando colore e sapore e il piatto incontra anche il gusto dei bambini, parola di mamma ;) Questa mattina sono alle prese con 1000 cose da fare, ho un arretrato di lavoro mostruoso e le carte sulla scrivania stanno diventando una valanga quindi come prima cosa ho deciso di pubblicare la ricetta del giorno onde evitare di non metterla proprio oggi. Ragazze io vi saluto e mi rimetto a lavoro, ho solo un'ora prima di dover interrompere per portare Elisa a scuola e speriamo bene ;)

Ingredienti per 4 persone:

400 gr di petto di pollo
2 zucchini
50 gr di pangrattato
40 gr di parmigiano
1 uovo

Tempo di preparazione: 20 min

Tempo di cottura: 15 min

Tempo totale: 35 min

Procedimento per preparare gli arrosticini di pollo e zucchini

Tritate il petto di pollo e grattugiate le zucchini alla julienne. Mettele quindi in una ciotola con uovo, parmigiano, pangrattato, sale e pepe

Impastate fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Con le mani umide formate gli spiedini sullo stecchino di legno, poi sistemateli su una teglia coperta con carta forno.

Infornate gli arrosticini di pollo e zucchini in forno già caldo a 200° e cuocete per 15 minuti circa

Servite caldi

Copyright © 2010 WWW.MISYA.INFO