

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

## Spiedini alla griglia con insalata di patate



### Valori nutritivi per porzione

### % del fabbisogno energetico tot.

Apporto energetico	510 kcal	
Proteine	31 g	24%
Carboidrati	42 g	33%
Grassi	24 g	43%



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

## Spiedini alla griglia con insalata di patate

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 35 minuti

### Ingredienti

Insalata di patate con ravanelli e cetriolo:

- 1 kg patate a pasta dura
- 1 ½ dl brodo di verdure
- 1 cipolla
- 1 mazzo ravanelli
- 1 cetriolo

Salsa:

- 1 c. senape
- 4 c. aceto di vino bianco
- 6 c. olio di colza
- 1 mazzo erba cipollina
- sale, pepe nero

Spiedini:

- ca. 460 g carne per spiedini p.es. 120 g fesa francese di manzo, 120 g carne di vitello (noce), 120 g lombata di maiale, 4 pezzi di salsiccia "Cipollata"
- 1 peperone grande
- 8 champignon
- 4 spiedini per griglia lunghi circa 25 cm



### Preparazione

Ammorbidire le patate con la buccia in acqua salata bollente o a vapore. Sbucciare le patate quando sono ancora calde, quindi tagliarle a fette. Fare sobbollire il brodo, versarlo sulle patate ancora calde e terminare la cottura per circa 30 minuti. Mescolare gli ingredienti per la salsa. Tagliare i ravanelli a fettine, tagliare il cetriolo a dadini, tritare le cipolle e l'erba cipollina, aggiungere il tutto alle patate. Versarvi sopra la salsa e mescolare bene.

Mondare i peperoni e tagliarli in pezzi di pari grandezza. Tagliare la carne in pezzi uniformi. Infilare negli spiedini alternando la carne e gli champignon puliti. Nota: in caso di spiedini di legno, avere cura di farli passare prima nell'acqua fredda.

Cuocere gli spiedini sulla griglia da entrambi i lati per circa 6-8 minuti. Servire insieme alla insalata di patate.