

Spiedini di verdure estivi



Ricetta del



Mangiare a regola d'arte dal 1992

WWW.MASTROMARCO.EU

Presidio A.I.C.

Tempo di preparazione: 15minuti * Tempo di cottura: 20minuti

Ingredienti per 1 spiedino:

1/2 melanzana
1 zuccina
5 mozzarelline ciliegino
4 pomodorini ciliegino
1/2 pomodoro giallo
1/2 pomodoro rosso
1 champignon fresco

Per la salsa:

Un ciuffo di prezzemolo
50 gr di capperi
1 spicchio di aglio
Olio extra vergine di oliva q.b.

Preparazione:

Per preparare gli spiedini di verdure iniziate a pulire i funghi e tagliateli a metà, lavate tutte le verdure e tagliate a rondelle da 1 cm la zuccina, affettate la melanzana e dividete in quarti ciascuna fetta, sempre dello spessore di 1 cm, tagliate infine anche i peperoni ricavando dei rettangoli delle proporzioni delle altre verdure. Spennellate con l'olio una griglia capiente e cuocete a fuoco vivace le verdure. Intanto preparate la salsa mettendo nel mixer le foglie di prezzemolo, i capperi l'olio, il succo di limone e l'aglio, tritate tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto cremoso. Iniziate ora a comporre gli spiedini inserendo una foglia di prezzemolo e poi il resto dei componenti alternandoli: i pomodori, le zucchine, i peperoni, le melanzane, i funghi e i bocconcini di mozzarella. Ponete gli spiedini su un piatto di portata e accompagnateli con la salsa di prezzemolo e capperi.

Buon appetito