

## SPIEDINI DI POLPETTINE DI POLLO, ZUCCHINE E RISO(BINDI)

 25 minuti 1 ora e 25 minuti 2 porzioni

### INGREDIENTI

- 2 fette di pollo, petto, senza pelle (200 g)
- 100 grammi di scalogno
- 30 grammi di vino bianco comune da tavola (11,5 %vol)
- 1 unità di pane comune (50 g)
- 30 grammi di parmigiano
- 100 grammi di fette di zuccina, impanate
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 150 grammi di riso, tipo parboiled

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola mettere le fettine di petto di pollo con lo scalogno, un rametto di rosmarino, il prezzemolo, la maggiorana e il vino bianco. Fare marinare per 1 ora. Nel frattempo, in una ciotola mettere in ammollo la mollica di pane nel latte.
- 2° Mettere nel boccale il mazzetto di erbe aromatiche e tritare: 5 sec./vel. 7. Riunire sul fondo con la spatola.
- 3° Strizzare un poco la carne dalla marinatura e, con le lame in movimento a vel. 5, aggiungerla al trito di erbe dal foro del coperchio, frullare: 10 sec./vel. 8.
- 4° Aggiungere il pane strizzato, il Parmigiano reggiano, il sale e il pepe, tritare: 10 sec./vel. 4. Togliere dal boccale il composto e, con le mani un po' umide, formare 16 polpettine.
- 5° Formare gli spiedini inserendo su ogni stecchino 1 rondella di zuccina, 1 polpettina, 1 quadrotto di peperone e così via, fino al termine degli ingredienti.. Foderare il vassoio del Varoma con carta forno bagnata e strizzata e disporvi i 4 spiedini.
- 6° Nel boccale pulito mettere l'acqua e il dado, posizionare il cestello con il riso, posizionare il Varoma, cuocere: 20 min./Varoma/vel. 1. A fine cottura togliere con attenzione il Varoma e il cestello con l'aiuto della spatola, scolare il riso e metterlo da parte.
- 7° Svuotare il boccale e mettere l'olio con gli aghi del rametto di rosmarino rimasto, insaporire: 3 min./120°C/vel. 1. Condire il riso con l'olio aromatizzato al rosmarino.
- 8° Servire gli spiedini accompagnati dal riso.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (337 g)	% AR
ENERGIA	187 kcal	631 kcal	32 %
PROTEINE	11 g	38 g	77 %
CARBOIDRATI	24 g	80 g	31 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	3 %
LIPIDI	5 g	18 g	25 %
GRASSI SATURI	1 g	5 g	25 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	15 %
SODIO	100 mg	337 mg	14 %