OLIO CUORE

Spiedini di pollo, pomodorini, zucchine e pane aromatico

Ingredienti

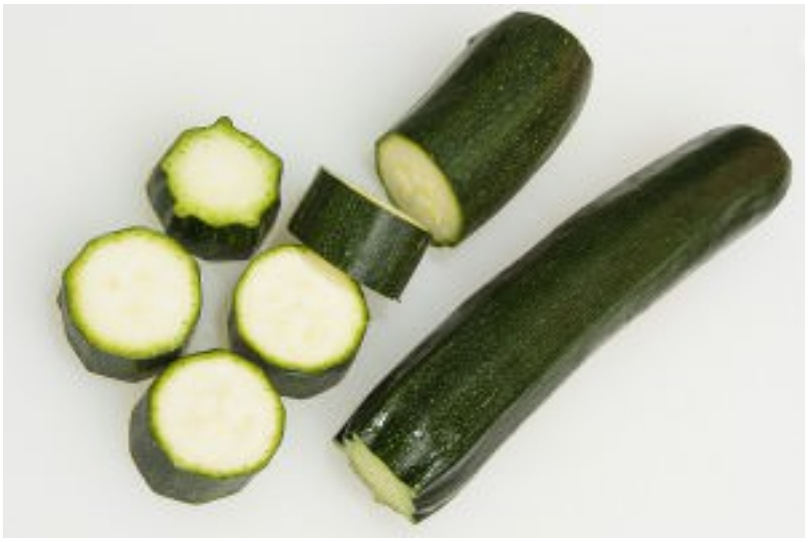
- 550 g petto pollo
- 200 g pomodorini
- 200 g zucchine
- 90 g fette di pane tipo toscano
- 1 spicchio aglio
- origano
- 2 cucchiai **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- pepe nero macinato

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 5''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 256.50 Kcal**
- **Grassi: 6.5 g**

Preparazione

- Tagliare il petto di pollo a bocconcini e insaporirlo con l'**olio di mais,** sale e pepe.

- Lavare i pomodorini e lasciarli interi, poi tagliare le zucchine a rondelle spesse.



- Strofinare le fette di pane con lo spicchio d’aglio, ungerle con un cucchiaio di **Olio di Mais Cuore** e aromatizzarle con un cucchiaino di origano. Dividere a pezzetti il pane.

- Infilare negli appositi stecchini un pomodorino, un bocconcino di pollo, una rondella di zucchina e un pezzetto di pane. Ripetete la sequenza di questi ingredienti.

- Procedere con le stesse modalità e preparare altri spiedini fino ad esaurire gli ingredienti.

- Cuocere gli spiedini sulla griglia calda. Una volta cotti, allontanarli dal calore e salare.
- Trasferirli nel piatto e servire.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais

Sale Iposodico