



## Spiedini di pollo con zucchine e carote

**Porzioni :** Per 4 persone

### Ingredienti

- Petto pollo
- Zucchine
- Carote
- Olio
- Aromi vari
- Sale / pepe

### Quantità

400 gr  
 2 medie  
 2 medie  
  
 Maggiorana, timo, salvia,  
 rosmarino

### Procedimento

Preparazione 30 minuti  
 Cottura 35 / 40 minuti totali

Lavare le zucchine, pulire le carote e sbollentarle per 10 minuti. Scolarle e affettarle ricavando rondelle di circa 1 cm.  
 Ricavare dal petto di pollo dei pezzettini di circa 2 cm, insaporirli con tutti gli aromi, il sale e il pepe e scottarli in una padella antiaderente e ben calda.  
 Infilare ogni bocconcino di pollo negli spiedini alternandoli a zucchine e carote. Spennellare gli spiedini con il rosmarino intinto nell'olio.  
 Cuocere in forno a 180° C per 20 / 30 minuti circa rigirandoli.

### Osservazioni e Varianti

Oltre al pollo si possono aggiungere tocchetti di salsiccia e lonza di maiale, intervallandoli con pezzi di peperone rosso e giallo

### Foto

