

Spiedini di carne al balsamico con verdure miste e patate dolci alla griglia



Per le vostre grigliate estive!

Informazioni nutrizionali:

Calorie

381 per porzione

Proteine

26 g per porzione

Fibre

8 g per porzione

Ingredienti

per 4 persone:

- Controfiletto di manzo, privato di tutto il grasso visibile, tagliato in pezzi da 1 pollice
- 2 cucchiaini di aceto balsamico e 3 cucchiaini di aceto balsamico
- 1 cucchiaino di rosmarino secco, tritato
- 1 cucchiaino di aglio tritato
- 1/4 di cucchiaino di sale
- 1/4 di cucchiaino di pepe
- foglie di basilico
- 2 cucchiaini di olio di mais
- 1 cucchiaio di acqua
- 1 cucchiaino di senape (a basso contenuto di sodio)
- Alcuni pomodori a grappolo
- Alcuni funghi interi, tagliati a metà
- 1 peperone medio, di qualsiasi colore, tagliato a pezzi di 1 pollice
- 1 zucchina media, tagliata trasversalmente a rondelle di 1 pollice
- Patate dolci
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- 1 patata dolce, tagliate trasversalmente a rondelle di 1/4 di pollice
- 1 cucchiaino di olio di mais
- 2 cucchiaini di peperoncino in polvere
- 1/8 di cucchiaino di pepe

Preparazione:

1. Mettere a bagno 12 spiedini di bambù per almeno 10 minuti in acqua fredda per evitare che si carbonizzino, oppure utilizzare spiedini di metallo.
2. In un grande sacchetto di plastica richiudibile o in un contenitore ermetico con coperchio, mescolare insieme la carne di manzo, 2 cucchiaini di aceto balsamico, il rosmarino, l'aglio, ¼ di cucchiaino di sale e ¼ di cucchiaino di pepe. Chiudere ermeticamente. Mettere in frigo per 30 minuti.
3. Nel frattempo, in un robot da cucina o in un frullatore, lavorare i restanti 3 cucchiaini di aceto balsamico, il restante ¼ di cucchiaino di sale, il restante ¼ di cucchiaino di pepe, il basilico, i 2 cucchiaini di olio, l'acqua e la senape per 30 secondi-1 minuto, o fino a ottenere un composto omogeneo. Trasferire in una piccola ciotola. Mettere da parte.
4. Infilare su uno spiedino un pomodoro, un fungo, un peperone e una zucchina. Ripetere con altri 7 spiedini.
5. Infilare il manzo sui 4 spiedini rimanenti. Eliminare la marinata.
6. Preriscaldare la griglia a calore medio-alto. Mettere tutti gli spiedini sulle griglie. Grigliate gli spiedini di manzo per 12 minuti, girando di tanto in tanto, fino a quando il manzo non avrà raggiunto la cottura desiderata con un termometro a lettura istantanea. Cuocere gli spiedini di verdure per 8-12 minuti, o fino a quando le verdure sono tenere e croccanti. Trasferire su un piatto da portata. Coprire con un foglio di alluminio per tenerle al caldo. Lasciare la griglia a fuoco medio-alto per grigliare le patate.
7. Al momento di servire, versare la vinaigrette sugli spiedini di verdure.

Patate dolci

1. Mentre il manzo e le verdure stanno grigliando, in una ciotola capiente mescolate le patate, 1 cucchiaino di olio, la paprika, il peperoncino in polvere e il pepe fino ad amalgamarli.
2. Disporre le patate dolci in un unico strato, senza sovrapporle, sulla griglia. Grigliare, coperto, per 10-12 minuti, o finché le patate non sono tenere alla forchetta, girando una volta a metà cottura.
3. Servire con gli spiedini di manzo e verdure.

Buon appetito!