

SECONDI DI CARNE

Spiedini allo yogurth

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

20 min

COTTURA

20 min

■ Ingredienti per 4 persone

Sale	3 pizzichi
Limone	1
Curcuma	2 pizzichi
Cumino	2 pizzichi
Coriandolo	3 pizzichi
Yogurth	30 cl
Olio d'oliva	1 cucchiaio
Alloro	8 foglie
Pomodorini	8
Peperone verde	1
Cipolline	8
Funghi champignon	50 g
Agnello	500 g

■ Preparazione

- 1 Oltre al tempo di preparazione e cottura, è necessario tenere conto di 12 ore per la marinata. Inoltre la carne d'agnello deve essere magra e tagliata a cubetti.
- 2 Preparate la marinata: lavate e asciugate il limone. Grattugiatene la scorza, quindi spremetelo. Sbattete insieme tutti gli ingredienti e versateli in un sacchetto di polietilene.
- 3 Aggiungete i cubetti di carne d'agnello e chiudete bene il sacchetto con uno spago. Scuotete affinché la carne si insaporisca bene di salsa. Mettete il sacchetto in frigorifero per dodici ore.
- 4 Trascorso il tempo della marinata, sbucciate le cipolle, immergetele nell'acqua bollente per tre minuti, quindi scolatele. Lavate il peperone, tagliatelo in due nel senso della lunghezza.
- 5 Togliete il peduncolo, i filamenti bianchi e i semi, tagliatelo a dadini. Togliete la parte sabbiosa del gambo dei funghi, lavateli, come i pomodori. Tagliate questi ultimi in due.

- 6 Togliete l'agnello dalla marinata. Mettete la marinata da parte in una casseruola.
- 7 Cospargete di olio quattro spiedini e infilateci la carne, i funghi, le cipolle, il peperone, i pomodori e le foglie di alloro, alternando i colori. Coprite la leccarda di alluminio.
- 8 Spennellate gli spiedini con l'olio e fateli cuocere per quindici minuti circa sotto il grill, girandoli una volta. Mentre l'agnello cuoce, fate riscaldare lentamente la marinata, mescolando di tanto in tanto.
- 9 Versatela in una salsiera. Servite su un letto di riso lessato. Vino consigliato: Cannonau di Sardegna.