



PIÙ DIVERTIMENTO IN ACQUA CON SICUREZZA

SPIEDINI DI CARNE CON DIP AL POMODORO E MIELE

Porzioni: 4

Preparazione: 25 min. | Tempo di cottura: 5-8 min.

Ingredienti

400 g di bistecca di manzo
1 peperone rosso
1 zucchina
2½ rametti di rosmarino
1 limone non trattato
2 cucchiaini da tavola di olio d'oliva
2 spicchi d'aglio
75 ml di brodo vegetale
1 presa di sale
1 presa di pepe
2 scalogni
400 g di pomodori freschi
¼ di mazzetto di prezzemolo
¼ di mazzetto di basilico
1 cucchiaino di miele
1 cucchiaio da tavola di aceto balsamico chiaro



Preparazione

Tamponare la carne e tagliarla a cubetti di grandezza uguale. Lavare e tagliare a pezzetti il peperone e la zucchina. Lavare e staccare gli aghi di rosmarino. Grattugiare la scorza del limone e spremerlo.

Per la marinata mescolare 1½ cucchiaino di olio con 1 cucchiaino di succo di limone, un cucchiaino di scorza di limone, l'aglio tritato, il rosmarino e il brodo e condire con sale e pepe. Versare la marinata sopra i cubetti di carne e lasciare riposare per circa 30 minuti.

Per il dip di pomodoro e miele, sbucciare gli scalogni e lavare i pomodori. Tagliare entrambi in piccoli cubetti. Lavare, asciugare e tritare finemente il prezzemolo e il basilico. Scaldare l'olio rimasto in una pentola e soffriggere la dadolata di scalogno e di pomodoro per circa 5 minuti. Aggiungere il prezzemolo e il basilico, raffinare con miele e aceto e infine condire.

Infilare in modo alternato un cubetto di carne, uno di peperone e uno di zucchina in 8 spiedini e grigliarli per circa 5-8 minuti. Servire con il dip al pomodoro e miele.

