

## Spiedini di verdure - Piatti di verdure



Difficoltà



Costo



Tempo di preparazione

15 min



Tempo di cottura

20 min



Calorie a porzione

345 kcal

### Ingredienti

**DOSI PER  
4 porzioni**

1 Melanzana lunga

1 Peperone rosso

1 Peperone giallo

1 Peperone verde

2 Zucchine

2 Cipolle rosse

1 spicchio di Aglio

12/25 di cucchiaino di Rosmarino fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale e Pepe

**Per accompagnare**

4 fette di Pane toscano

1 spicchio di Aglio



## Preparazione

---

- Con un mixer preparate un trito con aglio e rosmarino, unite l'olio, aggiustate di sale e mescolate.
- Mondate le verdure, a laffettate melanzana, eliminate i piccioli ai peperoni e riduceteli a falde; togliete i filamenti e i semi, quindi tagliateli a pezzetti.
- Tagliate le zucchine a rondelle, dividete le cipolle in due.
- Preparate gli spiedini alternando a piacere le verdure, cospargete la gratella con una presa di sale e cuocetevi gli spiedini.
- Spennellate le verdure con l'olio aromatizzato ogni volta che girate gli spiedini.
- Abbrustolite le fette di pane su la gratella ben calda da entrambi i lati.
- Sbucciate l'aglio e sfregatelo sulle fette di pane, adagiatevi gli spiedini, aggiustate di sale e pepe, irrorate con l'olio aromatizzato rimasto e servite.