

CANNAMELA

Spiedini di carne e verdure



Ingredienti

- 640g carne di manzo
- 6g Spezie per Kebab CANNAMELA
- 100g peperone giallo mondato
- 100g peperone verde mondato
- 50g scalogno
- 10g olio extravergine di oliva
- qb sale



Porzioni
persone



Portata
Secondo



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In padella



Kcal per
persona
1*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Ponete a bagno nell'acqua 4 spiedini di legno per circa 20 minuti.
- 2** Tagliate la carne di manzo in piccoli pezzi, poi insaporiteli con le Spezie per Kebab CANNAMELA.
- 3** Lavate i peperoni e gli scalogni e tagliateli a pezzetti.
- 4** Infilate i cubetti di carne sugli spiedini alternandoli con le verdure.
- 5** Insaporite gli spiedini con le Spezie per Kebab CANNAMELA.
- 6** Cuocete gli spiedini per circa 8-10 minuti in una padella antiaderente precedentemente unta con olio extravergine d'oliva.
- 7** Quando saranno cotti, salateli e servite subito.