

Spiedini di pollo con insalata di cavolo e mango

Tempo totale **40 Min**

Valori nutrizionali (per porzione):

2198 kJ / 525 kcal

INGREDIENTI

4 Porzioni

Insalata:

- 1** cavolo piccolo
- 1 cucchiaino** di sale
- 1** mango
- 3 cucchiaini** di aceto di riso
- 3 cucchiaini** di succo di arancia
- 1 cucchiaio** di miele
- 3 cucchiaini** di olio vegetale

Spiedini di pollo:

- 650 g** di petto di pollo
- 0,5** peperoncino
- 100 ml** Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman
- 1 pizzico** di zucchero
- 0,5 cucchiaio** di amido (senza glutine)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Lavare il cavolo, rimuovere le foglie più esterne e i gambi. Tagliare finemente. Aggiungere 1 cucchiaino di sale, mescolare e lasciar riposare per 20 minuti. Sbucciare il mango e tagliarlo a strisce sottili. Mescolare insieme aceto di riso, succo di arance, miele e olio vegetale per realizzare la vinaigrette: condire il cavolo e aggiungervi il mango. Mettere da parte.

Passaggio 2

Tagliare il petto di pollo a cubetti (circa 3x3 cm) e infilarlo nei bastoncini di legno. Tagliare il peperoncino a strisce sottili. Mescolare il peperoncino, la salsa tamari, lo zucchero e l'amido. Posizionare gli spiedini in una casseruola e versarvi sopra la marinatura. Lasciar riposare per 30 minuti; successivamente rimuovere e scolare.

Passaggio 3

Preriscaldare il forno a 180°C (200°C per il forno a convezione). Grigliare gli spiedini di pollo per 15-20 minuti. Servire l'insalata nei piatti e adagiarvi gli spiedini.