Shishcheta bulgara

Autore: Fabio Di Nunno
Fonte: Città Nuova

Proponiamo questa settimana una ricetta dell’area balcanica, la Shishcheta, ma rivisitata in versione bulgara

La **shishcheta bulgara**, degli spiedini di agnello con verdure, è una ricetta diffusa in molti Paesi dell’area balcanica, qui proposta in una versione della Bulgaria che delizia il palato con i suoi sapori e il naso con i suoi profumi. **Ingredienti per 4 persone** 600 g di agnello (filetto o coscia) 3 pomodori 1 peperone verde 4 spicchi d’aglio 2 cucchiai di succo di limone 5 bacche di ginepro 5 grani di pepe verde 5 foglie di menta fresca 4 cucchiai d’olio extra vergine d’oliva sale q. b. **Tempo di preparazione** Un’ora (più il tempo per marinare la carne) Lavare la carne, asciugarla e tagliarla a cubetti di circa 4 cm. Preparare la marinata miscelando l’olio, il succo di limone, l’aglio schiacciato (o a piccoli pezzettini), i grani di pepe pestati, le bacche di ginepro, le foglie di menta e il sale. Disporre la carne nel recipiente con la marinata e lasciarla a marinare in frigo per alcune ore (sei ore sarebbe il tempo ideale per far insaporire per bene la carne). Successivamente, una volta marinata la carne, tagliare a rondelle i pomodori, le cipolle e il peperone e comporre degli spiedini alternando la carne alle verdure. Cuocere gli spiedini su una griglia, per 15/20 minuti, spennellando di tanto in tanto con il liquido utilizzato per la marinatura. Per un tocco in più, accompagnare gli spiedini con delle verdure grigliate cosparse con un filo d’olio extra vergine d’oliva. Buon appetito con la **Shishcheta!** *(Ricetta adattata da “L’Europa a tavola. Un viaggio gastronomico attraverso l’Europa”, Europe Direct di Bolzano e Innsbruck, 2012)*