



Spiedini di coniglio con semi di sesamo e zenzero

Un secondo piatto che prende spunto dalla cucina orientale, caratteristico per una piacevole punta piccante. Con l'aggiunta di riso, po-

trebbe diventare un ottimo piatto unico. In alternativa al coniglio, potresti preparare gli spiedini con pollo, tacchino o maiale.

Ingredienti (4 persone)

Per gli spiedini: 600 gr di coniglio, q.b. di semi di sesamo, un pezzetto di zenzero, rosmarino, uno spicchio di aglio, due cucchiaini di olio extravergine d'oliva, un peperoncino, q.b. di sale, brodo vegetale, un bicchiere di sherry. Per le zucchine: una cipolla, tre zucchine medie, 50 gr di pinoli, un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, q.b. di sale e di pepe.

Preparazione

Taglia a dadini la carne e fal-la macerare per un'ora circa in una soluzione di sherry e brodo di verdure. In un piatto piano metti i semi di sesamo per ricoprire i bocconcini di carne, come fai normalmente quando la impani.

Prepara gli spiedini e fal-li rosolare in un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, quindi unisci lo zenzero in precedenza spellato e grattugiato con una grattugia a fori grandi, uno spicchio di aglio, un rametto di rosmarino, parte del liquido utilizzato per la macerazione e una punta di peperoncino; regola di sale e porta a cottura.

In un tegame fai appassire la cipolla in un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e aggiungi le zucchine, precedentemente mondate, lavate e tagliate a rondelle. Regola di sale e di pepe e unisci i pinoli precedentemente tostati. Servi gli spiedini sopra un letto di zucchine trifolate e spolvera in ultimo con del prezzemolo tritato. ■