

CAPITONE ALLO SPIEDO

Ingredienti per 4 persone:

- 1 capitone
- olio d'oliva extra-vergine
- sale
- pepe
- succo di limone
- 2 foglie di alloro
- pane casereccio
- pangrattato

Mettere per 2 ore in una marinata con succo di limone, olio, sale, pepe e 2 foglie di alloro un capitone sventrato, spellato e tagliato in pezzi di 6 cm.

Fare gli spiedini: 1 cantuccio di pane, 3 pezzi di capitone alternati a foglie di alloro, 1 cantuccio di pane.

Cuocere alla brace; appena comincia a gocciolare il grasso toglierlo dal fuoco, rigirarlo nel pangrattato e rimetterlo sulla brace.

Ripetere l'operazione finché è dorato.