

# POLLO ALLE VERDURE 1

Ingredienti per 4 persone:

- 4 petti di pollo divisi a metà
- 2 zucchine tagliate a rondelle
- 1 peperone a pezzetti
- 12 cl di aceto di vino
- 150 g di pomodori pelati
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cipolla a fettine
- 1 cucchiaio di zucchero
- 2 spicchi di aglio
- 1 cucchiaino di origano
- 1 cucchiaino di pepe

Battere delicatamente i petti di pollo e tagliarli in quattro grosse strisce.

Metterle in una casseruola con le zucchine e il peperoncino.

Unire l'aceto e gli altri ingredienti e far riposare in bicchiere.

Coprire e agitare bene.

Mettere la salsina sul pollo e sulle verdure.

Coprire, marinare e far riposare per un'ora.

Versare di nuovo la salsina in una padella antiaderente.

Far bollire per un minuto.

Infilzare negli spiedini di legno, un pezzetto di verdura e un pezzetto di pollo e bagnare nella salsina.

Far cuocere ancora per dieci minuti, unendo la marinata.