

Brochette de pollo

(4 porciones)

INGREDIENTES

| | | | |
|-------------------|----------|------------------------|------------|
| Supremas de pollo | 500 g | Limón en cuartos | 2 unidades |
| Morrones rojos | 1 unidad | Jugo de limón | |
| Morrones verdes | 1 unidad | | |
| Cebolla | 1 unidad | Mostaza, sal, pimienta | |

Preparación:

- Cortar las supremas de pollo en cubos de 3 o 4 centímetros de lado.
- Adobar con jugo de limón, sal y pimienta durante 15 minutos.
- Cortar los morrones en trozos similares a los del pollo y la cebolla en cuartos. Luego sumergirlos 3 minutos en agua hirviendo con sal.
- Untar con mostaza los cubos de carne de pollo.
- Armar las brochettes colocando un cuarto de limón, luego un cubo de carne de pollo, cebolla, morrón verde, rojo, tomate cherry en forma alternada y cerrar la brochette con otro cuarto de limón.
- Asar las brochettes a la parrilla girándolas sucesivamente para que se cocinen en forma pareja durante 15 minutos.

Tiempo: 15´

Temperatura: media

Kcal x porción: 180



Brochettes de pollo