

--- BROCHETA DE POLLO Y VERDURAS CON ENSALADA---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 650 gramos de pechugas de pollo
- 1 pimiento rojo mediano
- 1 pimiento amarillo mediano
- 1 calabacín mediano
- 1 cebolla morada
- Aceite de oliva

Para la salsa:

- 1 limón
- 2 dientes de ajo
- 4 hojas de albahaca fresca
- 8 tallos de cebollino
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 pizca de pimentón picante
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 50 mililitros de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal



FORMA DE PREPARACIÓN:

Cortar el pollo en tacos de un tamaño más o menos parecido y reservar.

Lavar el limón y ralla parte de la piel con cuidado de no llegar a la parte blanca. Exprimir el limón y echar en el vaso de la batidora el zumo con la ralladura, la albahaca previamente lavada, el cebollino, los ajos pelados, el comino, los dos tipos de pimentón, el sésamo, el vino, 3 cucharadas de aceite, 1 cucharadita de sal y $\frac{1}{2}$ de pimienta. Triturar hasta obtener una salsa suave y verter sobre el pollo. Deja marinar en la nevera al menos 2 horas.

Limpiar los pimientos y lavarlos con el calabacín. Pelar la cebolla y trocear todas las verduras en trozos del mismo tamaño que los del pollo.

Ecurrir los dados de pollo y ponerlos en brochetas de madera, alternándolos con las verduras. Hacer a la plancha untando esta con aceite de oliva virgen extra 3-4 minutos por cada lado.

Como sugerencia se podrían servir las brochetas sobre unas hojas verdes de ensalada y de albahaca.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	315	34,7	5,8	3,4	15,4	90,7