



SAUTÉ DE POLLO PICANTE

Ingredientes

- 1 Pechuga de pollo deshuesada (2 supremas)
- 12 Palos de brochetas hidratados en agua
- 2 Cucharaditas de aceite
- 1 Tableta de caldo ajo cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- Merkén y pimienta a gusto

Salsa tártara

- ½ Taza de mayonesa
- 1 Huevo duro cortado en cuadritos
- 2 Pepinillos dill cortados en cuadritos
- 1 Cucharada de alcaparras partidas
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- Corta la pechuga de pollo en mitad a lo largo para adelgazarla, luego corta tres tiras alargadas y reserva. Inserta en zig-zag en los palos de brochetas medianos y déjalos en una fuente apta para horno. Reserva.

2.- Aparte, junta en un pequeño bowl el aceite de oliva con la tableta de caldo ajo cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI® previamente desmenuzada. Condimenta con merkén y pimienta a gusto, revuelve hasta formar una pasta y pincela cada uno de los sauté de pollo. Lleva a horno fuerte de 180°C a 200°C durante 12 a 15 minutos hasta cocer el pollo completamente.

3.- Mientras, prepara la salsa tártara juntando todos los ingredientes con la mayonesa, condimenta con sal y pimienta a gusto y revuelve hasta homogenizar. Una vez los sauté listos sírvelos en un plato espolvoreados con merkén y acompañados con la salsa recién preparada.



Dificultad:
Media



Porciones:
12



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 161 Kcal |
| Proteínas: | 17.0 g |
| Grasa Total: | 8.8 g |
| Colesterol: | 77.0 mg |
| H. de Carbono: | 2.4 g |
| Fibra Dietética: | 0.00 g |
| Sodio: | 215 mg |