

TRILOGÍA DE CARNES Y PIMENTONES



Dificultad:
Baja



Porciones:
15



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 158 Kcal |
| Proteínas: | 20.0 g |
| Grasa Total: | 6.8 g |
| Colesterol: | 61.0 mg |
| H. de Carbono: | 2.6 g |
| Fibra Dietética: | 0.00 g |
| Sodio: | 341 mg |

Ingredientes

- 2 Pechugas de pollo deshuesada (2 supremas)
- ½ Kg Lomo liso o posta rosada
- ½ Kg Pulpa de cerdo deshuesada
- 2 Tabletas de caldo de costilla MAGGI®
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 2 Cucharadas de vino blanco
- Pimienta recién molida a gusto
- 1 Pimentón verde
- 1 Pimentón rojo
- 1 Pimentón amarillo
- 15 Palos de brochetas (bambú) remojados en agua fría

Preparación

1.- Limpia todas las carnes y retira el exceso de grasa que estas pudieran tener. Corta cubos regulares de 2 cm de grosor aprox. Una vez listas condiméntalas con pimienta a gusto, aceite de oliva y vino blanco. Agrega la tableta de caldo de costilla MAGGI® previamente desmenuzada. Revuelve y reserva.

2.- Aparte lava los pimentones en abundante agua y sécalos, corta sus extremidades y abre para obtener una lámina de cada uno. Luego, corta cuadrados de 2 cm cada uno y reserva.

3.- Arma las brochetas insertando un corte de lomo en un palo de bambú, luego inserta un pimentón amarillo, sigue con el pollo y un pimentón verde. Finaliza con el cerdo y el pimentón rojo. Repite el procedimiento hasta acabar los ingredientes. Una vez listos, calienta un poco de aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocina las brochetas por todos sus lados hasta dorarlas. Luego condimenta con un toque de sal y llévalas a honro alto durante 10 min. hasta cocerlas completamente. Una vez listas, retíralas y sívelas de inmediato.