



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	274 Kcal
Proteínas:	24.0 g
Grasa Total:	15.4 g
Colesterol:	27.5 mg
H. de Carbono:	9.6 g
Fibra Dietética:	4,4 g
Sodio:	343 mg

BROCHETAS MARINAS CON ALCACHOFAS AL OLIVA Y SALSA DE QUESO CABRA

Ingredientes

Brochetas

½ Taza de Jugo de limón

¼ Taza de aceite de oliva

Sal y pimienta a gusto

Estragón a gusto picado finamente

3 Cucharadas de vino blanco

10 Camarones ecuatorianos limpios

10 Fondos de alcachofas en conserva partidos en mitades

10 Ostiones limpios

10 Varas de bambú medianas (palitos de brochetas)

Salsa de yoghurt con queso de cabra

1 Yoghurt natural

¾ Taza de queso de cabra rallado

2 Cucharadas de aceite de oliva

2 Cucharadas de mayonesa light

Sal y pimienta a gusto

Hojas hidropónicas para decorar (lechuga, berros, rúcula etc.)

Preparación

1.- En un bowl junta el jugo de limón con el aceite de oliva. Condimenta con sal y pimienta a gusto y añade el estragón picado finamente. Revuelve hasta conseguir una salsa uniforme y reserva.

2.- Aparte arma las brochetas intercalando una mitad de fondo de alcachofa, un camarón y un ostión. Repite el proceso hasta terminar los ingredientes. Una vez listas, vierte la salsa preparada en el paso uno y reposa durante 10 min. Luego, calienta una grilla o una sartén antiadherente y cocina las brochetas a fuego medio

durante 5 min. por ambos lados hasta dorarlas. Condimenta con sal y pimienta si es necesario.

3.- Para la salsa, junta el yoghurt natural en el jarro de una mini pimer o juguera con la mayonesa light y todos los demás ingredientes. Procesa a velocidad media hasta conseguir una salsa cremosa, condimenta con sal y pimienta a gusto.

4.- Una vez todo listo, acomoda en un plato un bouquet de hojas hidropónicas y dispone dos brochetas, vierte una porción de salsa en forma decorativa y sirve de inmediato.

