

Pinchitos Morunos de Pollo

Me encanta hacer brochetas con mis hijas, en especial el momento de elegir qué especias les vamos a poner y como resultará el sabor final. La elección de los acompañamientos no es para menos, combinará mejor esta verdura o aquella salsa...en definitiva, es una ocasión para estar en familia y **aprender a comer de forma saludable sin darse cuenta**. Hábitos que han sido creados con amor, felicidad y que les acompañarán el resto de sus vidas.



INGREDIENTES:

- 300g Pechuga de pollo sin piel ni hueso
- ½ Limón (zumo)
- 1/8 Cucharadita canela molida
- 1/8 Cucharadita jengibre molido
- 1/8 Cucharadita pimienta negra molida
- ½ Cucharadita pimentón
- ½ Cucharadita comino molido
- ½ Cucharadita cúrcuma
- ¼ Cucharadita sal
- 4 Dientes de ajo pelados y machacados
- 1 Cucharada aceite oliva
- ½ Yogur natural (opcional)
- ½ Cucharadita Harissa (opcional)

2

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Retirar cualquier resto de grasa de la carne, lavarla y cortarla a trocitos de 2x2cm aproximadamente.
2. Mezclar todas las especias con el ajo machacado, zumo de limón y aceite, agregar el pollo y dejarlo macerar de 20 minutos a toda la noche.
3. Remojar los palos de brocheta en agua (si son de madera) 30 minutos para evitar que se quemen al asar.
4. Pinchar el pollo en las brochetas, lo más plano posible para que se cocinen homogéneamente.
5. Asar un par de minutos por cada lado. Servir inmediatamente.
6. Se puede acompañar con una salsa hecha con yogur natural y un poco de harissa (puré de pimientos picantes), sambal olek o similar.