



## BROCHETAS DE AVE A LA PARRILLA

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de pollo deshuesado
- 200 g de cebolla
- 200 g de berenjena
- 2 unidades de limón
- 40 g de aceite de oliva
- 2 unidades de hojas de laurel
- orégano
- pimienta
- sal

### LA PREPARACIÓN

- Preparar un zumo para macerar la carne con un chorro de aceite, el zumo de un limón, un poco de orégano y pimienta (mezclar todo bien)
- Trocear las pechugas y ponerlas a macerar en un bol con la berenjena cortada, a tacos o en rodajas, la cebolla pelada y troceada y el zumo previamente preparado. Dejar 2-3 horas.
- Preparar las brochetas, alternando la carne con la berenjena y la cebolla y algún gajo de limón. Asarlas, bañándolas previamente con el zumo de maceración.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 4.7 g	Grasas 19.5 g
Kcal 283	Proteínas 20.4 g