

BROCHETAS DE PAVO Y VERDURAS



INGREDIENTES:

- Tacos de pavo
- Pimiento verde
- Pimiento rojo
- Cebolla
- Aceite de oliva VE
- Sal, pimienta y ajo en polvo

ELABORACIÓN

Sazonamos los tacos de pavo con un chorrito de aceite de oliva, sal, pimienta y ajo en polvo.

Cortamos los pimientos y las cebollas en trozos cuadrados de un tamaño similar al de los tacos de pavo, y montamos las brochetas alternando las verduras y el pavo.

Una vez montadas las brochetas, podemos hacerlas a la plancha en la sartén o al horno.

En la sartén: doramos las brochetas por las cuatro caras. Una vez que está la carne bien doradita, a mi me gusta bajar el fuego al mínimo, y dejar las brochetas con una tapa unos 5 minutos. Así, con el vapor, quedan muy jugosas y sueltan una salsita deliciosa.

Si las quisiéramos hacer al horno, ponemos éste a 180 grados y hacemos las brochetas unos 20 o 25 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.