Brochetas de pollo marinadas

29/04/2016



Esta es una de esas recetas que se hacen sin sentir, eso sí, tenéis que tener la previsión del marinado, ya que necesita unas cuantas horas para que el pollo se impregne de todos los aromas y queden unas brochetas de pollo marinadas deliciosas. Es un plato muy sencillo ya que el día antes haremos el marinado y justo antes de comer, cocinaremos las brochetas a la plancha o a la barbacoa.

El marinado lo he hecho con zumo de naranja y después el líquido del marinado lo he aprovechado para hacer una salsa junto con un sofrito para acompañar estas brochetas.

¡Vamos allá!

Ingredientes:

- 600 gramos de pollo troceado sin piel (puede ser muslo deshuesado y pechuga)
- El zumo de 3 naranjas (o el suficiente para cubrir el pollo)
- 2 dientes de ajo picados
- 1 ½ cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas soperas de miel
- 2 cucharaditas de Jenjibre en polvo
- Pimienta al gusto

- 1 ajo puerro
- 1 zanahoria pequeña
- Sal

Elaboración:

En un bol o tupper amplio poner el zumo de las naranjas, añadir la miel, el jengibre, los dientes de ajo picados y la pimienta, remover muy bien para que se integre todo.

A continuación incorporar el pollo troceado, tapar y dejar en el frigorífico entre 8 y 24 horas.

A la hora de preparar las brochetas, si estas son de madera conviene meterlas un ratito en agua para que al ponerlas en la sartén o en la parrilla no se quemen.



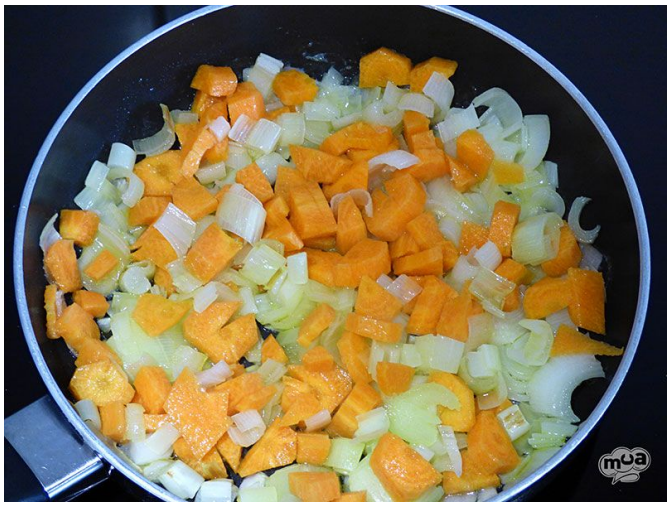
Sacar el pollo del macerado, dejarlo sobre un escurridor para que elimine el exceso, insertarlo en las brochetas y reservar.



Colar el líquido del macerado para retirar los trocitos de ajo o por si ha quedado algún trocito de pollo y reservar.



Picar el ajo puerro y la zanahoria, sofreír con un poquito de aceite en una sartén.



Cuando estén tiernos echar el líquido del macerado y un poquito de sal, remover y dejar a fuego bajo unos 15 o 20 minutos.



Una vez acabado triturar y reservar, esto servirá de acompañamiento para las brochetas.

Ahora solo queda, añadir un poquito de sal a nuestras

brochetas y cocinarlas a plancha o a la parrilla, girándolas para que se doren por todo.

Acompañadlas con la salsa, quedan riquísimas…



¡Buen provecho!