

Kebab de pollo al limón



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 20min , Tiempo de cocción: 12min

Tiempo total: 32min , Número de porciones: 4

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/kebab-de-pollo-al-limon>

Preparación

Para preparar el pollo: En un tazón, mezcle el aceite de oliva, la ralladura de limón, el ajo, el perejil, la sal y la pimienta. Agregue el pollo y revuelva para combinar. Cubra el tazón con papel plástico y refrigere por lo menos 2 horas o hasta 8 horas. Si se usa pinchos de madera, remoje en agua por lo menos durante 20 minutos. Preparar las verduras: En un tazón pequeño, mezcle la taza 1/2 de aceite de oliva, el jugo de limón, un poco de sal y pimienta. Ponga a un lado. Coloque la cebolla y el pimiento en brochetas, alternando piezas y dividiendo por igual. Retire el pollo de la marinada; deseche el adobo. Meta pollo en pinchos separados, teniendo cuidado de no encajar piezas con demasiada fuerza. Coloque los pinchos en la parrilla caliente. Cepille los vegetales con la mezcla de aceite de oliva-jugo de limón. Cocine hasta que el pollo se opaque y las verduras se ablanden y comiencen a dorarse, de 8 a 12 minutos. Transfiera a un plato de brochetas caliente y servir inmediatamente.

Ingredientes

- 2 Pechugas de pollo cortadas en trozos
- 1/3 taza/s Aceite de oliva
- Cáscara rallada de 1 limón
- 2 cucharada/s Ajo picado
- 2 cucharada/s Perejil fresco picado
- 2 cucharadita/s Sal
- 1 cucharadita/s Pimienta negra recién molida
- Para la verduras (opcional): Jugo de 1 limón
- 1/2 taza/s Aceite de oliva
- 1 unidad/es Cebolla morada cortada en trozos
- 1 Pimiento rojo cortado en trozos (sin semillas)

Categorías

Un día normal, Día Especial, Día Especial, Libre de Gluten , Reducida en calorías, Todo el año, Económico, Aves y conejos, Aves y conejos, Vegetales, Comida para todos los días, Comida para todos los días, Rápida, Para/con niños, Para/con niños, Familia, Una cocinera experta,

Visitas, Visitas, Plato Principal

