

**Creador:** bertodu **Recetizador:** MARIBEL



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Vegetariana

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Medio

**El truco de esta receta:**

poner unos tomates cherry en cada brocheta para dar un toque de color

## Descripción:

plato bajo en calorías y rico en minerales, y fibra apto para una dieta hipocalórica

## Ingredientes para 4 personas :

- 1 berenjena
- 1 bandeja de champiñones
- 4 rodajas de piña en su jugo
- 2 Pimiento verde grande
- un trozo de cebolla
- 6 ciruelas pasas sin hueso
- 1 chorrito de aceite de oliva

## Preparación:

### Paso 1

preparar los ingredientes, lavar la verdura y escurrir, conservar la piel de la berenjena

### Paso 2

la víspera hemos puesto las ciruelas en un vaso a remojo cubriéndolas de agua

### Paso 3

trocear toda la verdura en taquitos para luego preparar las brochetas

### Paso 4

poner la plancha de asar a calentar, ir montando las brochetas, champiñón, berenjena, piña, cebolla, pimiento hasta llenarlas

### **Paso 5**

*poner las brochetas a asar en la plancha caliente y rociarlas con el chorrito de aceite y sal*

### **Paso 6**

*pasar por la batidora las ciruelas pasas que teníamos a remojo*

### **Paso 7**

*con ayuda de una cuchara , cuando ya están asadas las brochetas repartimos la salsa sobre ellas*