

Creador: bertodu



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