

**Creador:** bertodu **Recetizador:** Olguita



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**

a mí me gustan recién echas y sobre un lecho de arroz blanco para comerlas como plato único pero también combinan bien con pasta

## Descripción:

plato saludable, la mezcla de miel y pimentón le da un toque de color a la carne

## Ingredientes para 3 personas :

- 1 pechuga en filetes
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada pequeña de Pimentón dulce
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 2 cucharadas de - Aceite de oliva
- una pizca de sal
- un plato por cada dos brochetas de arroz cocido

## Preparación:

### Paso 1

tener palillos para preparar las brochetas, la pechuga se puede comprar entera, o si no filetearla o cortarla a dados. el arroz cocido es como guarnición si no se tiene prepararlo, con un diente de ajo y aceite de oliva

### Paso 2

ir cortando las pechugas a daditos y pincharlas, preparando las brochetas.

### Paso 3

poner a calentar el horno a 180°, de mientras en un bol, mezclar la miel con el azúcar, el pimentón, sal y aceite de oliva. mezclar todo

#### **Paso 4**

**poner las brochetas en una fuente apta para el horno, con ayuda de una brocha, pintar bien las pechugas con la salsa de miel, meterlas al horno durante 20 minutos. Sacar y colocarlas encima del arroz blanco, decorar si se quiere con una hojita de menta**