brochetas de pollo con miel

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: bertodu **Recetizador:** consuelo ruso m

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 180º, 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