brochetas de pollo y langostinos

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

Creador: bertodu **Recetizador:** Elenahmartin



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Saludable
Coste: Medio
El truco de esta receta:
comerlas recién echas

Descripción:

fáciles y rápidas, combinado de carne con langostinos

Ingredientes para 3 personas :

- un paquete de 200 gr. de langostino pelados crudos
- 1 pechuga de pollo
- 12 lonchas de beicon
- 1 limon
- una cucharada de salsa de mostaza
- una pizca de sal
- un par de cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

Paso 1

preparar los ingredientes, los langostinos se pueden coger congelados, descongelar antes, y la salsa de mostaza para untar se puede preparar o comprar una de las que hay en el mercado, yo he escogido la de ligeresa de miel y mostaza, el bacon mejor cogerlo ahumado y en lonchas finas

Paso 2

descongelar los langostinos, cortar la pechuga y el bacon en cuadritos

Paso 3

ir haciendo paquetitos envolviendo el pollo con los trocitos de bacon ahumado, y preparar las brochetas, alternando langostino con trozo de pollo, langostino y trozo de pollo y así hasta completar al menos dos brochetas por persona

Paso 4

mientras se calienta la plancha para asarlas, rociar las brochetas con el zumo del limón y con ayuda de un pincel pintarlas con las dos cucharadas de salsa de mostaza

Paso 5

ponerlas sobre la plancha bien caliente con el par de cucharadas de aceite de oliva e ir dándoles la vuelta hasta que están asadas por todos los lados, servir con algo de lechuga de guarnición o por ejemplo un arroz cocido