# BROCHETA DE RAPE CON CEBOLLA MORADA Y ACEITUNAS

**4 raciones** **20 min** **Fácil**

**Invierno · Otoño · Primavera · Verano**

**Pescado blanco**

### Información nutricional

Valores por ración

| Energía | Proteínas |
|---|---|
| 188 kcal | 20 g |
| **Grasas** | **Carbohidratos** |
| 8 g | 9 g |
| **Fibra** | **Sal** |
| 3 g | 1.5 g |

## Ingredientes

- 400 g de rape a trozos grandes
- 200 g de cebolla morada
- 200 g de pimiento amarillo
- 200 g de tomate cherry
- 35 g de aceitunas negras sin hueso
- 20 g de aceite de oliva
- 8 palos para brochetas
- Pimienta
- Sal

# Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Pela y trocea la cebolla. Escurre y enjuaga las aceitunas.
2. Lava y corta el pimiento en dados grandes.
3. Ensarta rape, cebolla, pimiento y aceitunas alternando. Rocía con aceite y salpimienta.
4. Calienta una parrilla y asa las brochetas 3 minutos por cada lado, hasta que el rape esté hecho.
5. Sirve espolvoreado con perejil picado.

---

# Consejos

- Si usas palos de madera, remójalos unos minutos en agua para que no se quemen en la parrilla.
- Prueba a acompañar las brochetas con una salsa de yogur y hierbas para un acabado más fresco.
- Puedes variar las verduras de la brocheta (por ejemplo, calabacín o champiñones) manteniendo el mismo método.