

PINCHITOS DE POLLO

1 raciones

12 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas · Pollo · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
237 kcal	43 g
Grasas	Carbohidratos
7 g	g
Fibra	Sal
g	1.3 g

Ingredientes

- 200 g de pichitos de pollo
- 5 g de aceite de oliva

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Sacar los pinchitos de pollo del frigorífico unos minutos antes de cocinarlos.
- 2** Calentar una plancha o sartén amplia con aceite de oliva.
- 3** Colocar los pinchitos de pollo cuando la plancha esté bien caliente.
- 4** Cocinar los pinchitos de pollo a fuego medio, girándolos para que se doren de forma uniforme.
- 5** Cocinar hasta que los pinchitos de pollo estén bien hechos por dentro y dorados por fuera.
- 6** Retirar del fuego y servir calientes.

Consejos

- Para que se doren mejor, cocina con la plancha/sartén bien caliente y sin amontonar los pinchitos.
- Si los pinchitos vienen muy fríos, atempéralos unos minutos fuera del frigorífico antes de cocinar para que se hagan más uniformes.
- Si usas palillos de madera, remójalos previamente para evitar que se quemen en la plancha.
- Acompaña con una guarnición ligera (ensalada o verduras) para mantener el plato equilibrado.