

Platillo Sabio Profeco

## Brochetas de pollo con vegetales

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías **532** • Proteínas **30 g**  
Grasa **23 g** • Colesterol **58 mg** • Fibra dietética **4 g**

### Ingredientes (6 raciones)

- 1 pechuga de pollo (600 g) cortada en cubos
- 240 g de espagueti cocido al dente
- 1 cucharada de ajonjolí (10 g), tostado
- 12 papitas cambray (480 g) semicocidas y partidas por la mitad
- 2 pimientos (350 g) de diferente color, cortados en cuadros
- 2 calabacitas italianas medianas (300 g), cortadas en rebanadas gruesas
- 12 champiñones (200 g) sin tallos y cortados por la mitad
- 1/2 pieza de cebolla (100 g) cortada en cuadros
- 2 dientes de ajo triturados (4 g)
- 8 cucharadas de salsa de soya (80 ml)
- 4 cucharadas de vinagre (40 ml)
- 2 cucharadas de azúcar (20 g)
- 120 ml de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 12 a 18 palitos para brocheta

### Preparación:

- 1** Mezcla 8 cucharadas de aceite con el ajo, la salsa de soya, el vinagre, sal y pimienta al gusto.
- 2** En un recipiente extendido, coloca el pollo y todos los vegetales cortados (con excepción de la cebolla picada y los hongos, para evitar que se rompan). Baña con la marinada anterior, mezcla cuidadosamente hasta que todos los vegetales y el pollo se impregnen de la mezcla. Tapa y deja reposar en el refrigerador de 30 minutos a dos horas.
- 3** Ensarta en el palo de brocheta un trozo de cada vegetal, incluye los champiñones alternando entre vegetales un pedazo de pollo. Reserva la marinada.
- 4** Engrasa una plancha o parrilla y asa las brochetas, dándoles vuelta para que la cocción sea pareja. Barniza con la marinada sobrante.
- 5** Si te sobran vegetales, saltéalos con la marinada sobrante y utilízalos para adornar el plato.
- 6** Añade 3 cucharadas de aceite a la pasta recién cocida y salpimienta al gusto.
- 7** Sirve las brochetas sobre una cama de pasta y espolvoréalas con el ajonjolí tostado.

### Tips

- Procura cortar el pollo y los vegetales más o menos del mismo tamaño que las papitas y los champiñones, para que la cocción sea de forma pareja.
- No retires las brochetas del asado hasta que el pollo esté totalmente cocido.
- Los tallos de los champiñones, así como los recortes de los otros vegetales, los puedes utilizar para preparar una sopa.
- Si los palitos para brocheta que vayas a usar son de madera, remójalos previamente en agua durante algunos minutos, para evitar que se quemen durante el asado, o bien, cubre los extremos con un pedacito de papel aluminio y retíralo antes de servir.