

BROCHETAS DE CARNE MARINADA CON TZATZIKI



INGREDIENTES (para 4 personas)

300 g de pechuga de pollo

300 g de filete de ternera

1 limón

Pimienta negra molida sin gluten

15 hojas de menta

¼ cucharada de postre de comino
molido sin gluten

Aceite de oliva

1 pepino

1 yogur griego natural

ELABORACIÓN

Cortamos el pollo y el filete de ternera a dados, y picamos las hojas de menta.

Mezclamos en un bol 4 cucharadas soperas de aceite de oliva, el zumo de un limón, pimienta negra al gusto, el comino y algunas hojas de menta picadas.

Maceramos los dados de carne con la mezcla anterior y dejamos reposar en la nevera durante un mínimo de 30 minutos.

Mientras tanto, pelamos el pepino y lo cortamos a dados muy pequeños.

Mezclamos en un bol los dados de pepino junto con el yogur griego y un chorrillo de aceite de oliva, salpimentamos al gusto y reservamos.

Montamos las brochetas alternando los diferentes cortes de carne y las cocemos a la plancha a fuego suave por los dos lados.

Servimos las brochetas con la salsa de yogur por encima y decoramos con un poco de menta picada.