

BROQUETES DE CARN MARINADA AMB TZATZIKI



INGREDIENTS (per a 4 persones)

300 g de pit de pollastre

300 g de filet de vedella

1 llimona

Pebre negre molt sense gluten

15 fulles de menta

¼ cullerada de postres de comí molt sense gluten

Oli d'oliva

1 cogombre

1 iogurt grec natural

ELABORACIÓ

Tallem el pollastre i el filet de vedella a daus, i piquem les fulles de menta.

Barregem en un bol 4 cullerades soperes d'oli d'oliva, el suc d'una llimona, pebre negre al gust, el comí i algunes fulles de menta picades.

Macerem els daus de carn amb la barreja anterior i deixem reposar a la nevera durant un mínim de 30 minuts.

Mentrestant, pelem el cogombre i el tallem a daus molt petits.

Barregem en un bol els daus de cogombre juntament amb el iogurt grec i un rajolí d'oli d'oliva, salpebrem al gust i reservem.

Muntem les broquetes alternant els diferents talls de carn i les coem a la planxa a foc suau pels dos cantons.

Servim les broquetes amb la salsa de iogurt per sobre i decorem amb una mica de menta picada.