



Pinchos de pollo con manzana

Ingredientes (para 1 ración)

- 100 g de pechuga de pollo
- 1 manzana golden
- 1 c/c de cúrcuma
- 1 c/c de curri
- 1 c/s de aceite de oliva virgen

Elaboración

1. Mezclar en un bol el aceite de oliva, la cúrcuma y el curri.
2. Añadir el pollo cortado a tacos y remover hasta que quede todo impregnado.
3. Pelar la manzana y cortarla a tacos de un tamaño similar al pollo.
4. Colocar en un pincho tacos de pollo intercalados con tacos de manzana.
5. Repetir la operación con los otros pinchos.
6. Dorar los pinchos en una sartén a fuego medio para que no se quemen, con un poco de aceite de oliva virgen, por todos los lados.
7. Cuando adquieran color, añadir dos cucharadas soperas de agua y tapar la sartén para que se acaben de cocer a fuego lento durante cuatro o cinco minutos aproximadamente.
8. Dejar reposar y servir.

Recomendaciones

En caso de no tolerar bien la cúrcuma o el curri, se puede preparar igualmente la receta sin ellos, eliminando el punto 1 y 2 de la elaboración o sustituyéndolos por otras especias o hierbas que se toleren mejor.