



Brochetas de Pollo y Coco con Salsa Picante de Cranberry y Albaricoque

Ingredientes

Para los salsa:

125 g	albaricoques en conserva
2 cucharadas	de azúcar
2 cucharadas	de jugo de albaricoque (en conserva)
1/2	chile verde pequeño
	Piel rallada de un limón orgánico
50 g	de cranberries (arándanos rojos) secos
1	pellizco de sal

Para la brochetas:

600 g	de pechuga de pollo
	Sal, pimienta
	Un poco de harina
1	huevo
100 g	de coco rallado
	Aceite





Preparación

Cortar los albaricoques en daditos. Caramelizar el azúcar en una cacerola pequeña. Añadir los albaricoques y dejar que caramelicen brevemente. Añadir el jugo de albaricoque y dejar que el caramelo lo absorba. Verter en un bol. Limpiar el chile y cortar finamente. Mezclar el chile, la piel de limón rallado y los cranberries con el caramelo. Sazonar con sal.

Lavar el pollo, secar y cortar en trozos individuales. Batir el huevo y sazonar con sal y pimienta. Sazonar las piezas de pollo con sal y pimienta y rebozar primero en harina, luego en el huevo y finalmente en el coco rallado.

Calentar aceite en abundancia en una sartén grande y freír en ella las piezas de pollo. Secar el pollo en papel de cocina y clavarlo en pinchos de madera. Servir la brocheta con la salsa.

 45 minutos

 4 personas

Valor nutricional aproximado por ración:

Energía: 542 Kcal. / 2268 kJ

Proteínas: 40,1 g

Grasas: 31,5 g

Hidratos de carbono: 26 g