HerZechef 🖕



PLATOS PRINCIPALES

Pinchos de pollo satay

4 raciones · 445 kcal

Ingredientes

- **2** pechugas de pollo
- **2 cucharadas** de salsa de soja
- **1 cucharada** de curry
- **125gr** crema de cacahuete
- Sal
- Pimienta negra
- Leche de coco
- Aceite

POR RACIÓN

Proteínas	**32 g**
Grasas	**33 g**
Hidratos	**9 g**
Fibra	**2,5 g**

Elaboración

1. Cortar las pechugas de pollo en cubitos, más o menos del tamaño de un bocado
2. Marinar el pollo en un bol con salsa de soja, curry, leche de coco y crema de cacahuete, y mezclar todo
3. Dejar reposar en la nevera al menos media hora, unos 40 minutos
4. Hacer las brochetas
5. Freír las brochetas en una sartén con un chorrito de aceite hasta que estén doradas por todos los lados

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 🖕
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto