



MasterPez

Familia Sánchez González





Pinchicos bonitos de Candela y Lola

Ingredientes para 4 personas:

- 1 bonito pequeño
- 1 cebolla tierna
- 3 pimientos verdes italianos
- 10 tomates cherry
- 4 champiñones
- Salsa de soja
- Aceite de oliva
- Sal



Elaboración:

1. Sacar los lomos del bonito (podemos pedir que los preparen en la pescadería) y cortarlos a tacos. Dejarlos macerar en un bol con salsa de soja.
2. Lavar los champiñones, los tomates y los pimientos y pelar la cebolla.
3. Cortar los tomates cherry por la mitad, los pimientos y la cebolla en cuadraditos y los champiñones en cuatro trozos.
4. Preparar las brochetas poniendo los ingredientes en este orden: un trozo de champiñón, medio tomate cherry, un trozo de bonito, un trozo de pimiento, otro trozo de bonito y un trozo de cebolla.
5. Freír las brochetas a la plancha con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal.
6. Emplatar, poniendo todas las brochetas en un plato grande.

