



Brochetas Marroquies

4 Porciones • 1 Porción = 2 Brochetas

Receta elaborada por Connie Guttersen (dietista nutricionista registrada con doctorado)

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de perejil de hoja plana picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 8 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de orégano fresco picado o 1 cucharadita de orégano seco triturado
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- ¼ cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimentón o un pimiento rojo triturado
- ¼ cucharadita de cúrcuma molida
- 1 libra de lomo de cerdo cortado en cubos de 1 in
- 2 tazas de uvas verdes sin semillas

INDICACIONES

1. En un recipiente grande, combine el perejil, el jugo de limón, el aceite, el ajo, el orégano, el cilantro, la paprika, el jengibre, la pimienta negra, la sal, el pimentón y la cúrcuma hasta combinarlos.
2. Agregue el cerdo y las uvas. Revuelva suavemente hasta que el cerdo y las uvas estén cubiertos. Cubra y marine en el refrigerador durante 1 a 2 horas.
3. En ocho brochetas de 12 in, coloque el cerdo y las uvas, dejando ¼ in de espacio entre las piezas. Si utiliza brochetas de madera, húndalas en suficiente agua para cubrir las durante, al menos, 1 hora antes de usarlas.
4. Para una parrilla al carbón, coloque las brochetas sobre la rejilla de una parrilla sin cubrir directamente sobre carbones medianos. Ase durante 10 a 12 minutos o hasta que el cerdo esté ligeramente rosado en el centro; gire la carne ocasionalmente para que se dore de forma uniforme. Para una parrilla a gas, precaliente la parrilla. Disminuya el fuego a temperatura media. Coloque las brochetas sobre una parrilla sobre el calor. Cubra y ase como se describe arriba.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 2 skewers

Amount per serving
Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 75mg	25%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 13g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 25g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 22mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 471mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

