

Brochetas de pollo con salsa de yogur

Ingredientes:

- 300 ml de yogur griego
- 2 dientes de ajo majados
- el zumo de ½ limón
- 1 cucharada de hierbas frescas picadas como orégano, eneldo, estragón o perejil
- sal y pimienta
- 4 pechugas de pollo grandes deshuesadas y sin piel
- aceite, para engrasar
- 8 ramas firmes de romero fresco, opcional
- lechuga romana en juliana, para servir
- gajos de limón, para adornar

Preparación:

Para preparar la salsa de las brochetas, se pone el yogur, el ajo, el zumo de limón, las hierbas aromáticas, sal y pimienta en un cuenco grande y mezclar todo bien.

Cortar las pechugas de pollo en dados de unos 4 cm de lado. Añadir a la mezcla de yogur y remover bien hasta cubrir los trozos de pollo.

Tapar el cuenco y dejar la carne en adobo en el frigorífico durante 1 hora aproximadamente. Si se va a utilizar pinchos de madera, poner en remojo en agua fría unos 30 minutos.

Precalentar el grill. Ensartar los trozos de pollo en 8 pinchos de brocheta de metal o de madera lisos y engrasados, o en las ramas de romero y colocar en una bandeja del horno engrasada con aceite.

Asar las brochetas bajo el grill 15 minutos, dándoles la vuelta y rociándolos con el resto del adobo de vez en cuando, hasta que estén ligeramente dorados y tiernos.

Vertir el resto del adobo en una cazuela y calentar a fuego lento, sin que llegue a hervir.

Servir las brochetas de pollo sobre un lecho de tiras de lechuga y adórnalas con gajos de limón. Acompañar las brochetas de pollo con la salsa de yogur.