

Receta del mes

BROCHETAS DE LANGOSTINOS, PIÑA Y CALABACÍN

1 Ingredientes (para 4 personas)

Alimento	Cantidad	Observaciones
Langostinos	12-14 unidades	Crudos y pelados
Piña natural	2 rodajas	
calabacín	½ unidad	
Aceite	1 cucharada	
Sal y pimienta	Al gusto	
Limón o lima	Al gusto	Para darle un toque

2 Elaboración

1. Corta las rodajas de piña en dados medianos (del tamaño de un bocado) y el calabacín (con la piel) en rodajas no muy gruesas o en dados.
2. Monta las brochetas: un trozo de piña, un langostino y un trozo de calabacín.
3. Salpimenta y pincela las brochetas con un poco de aceite. A continuación, cocínalas en la parrilla durante 2-3 min por cada lado.
4. Sácalas de la sartén y exprímeles un poco de limón o lima por encima.

3 Emplatado



NutriSkola

Hilabeteko errezeta

OTARRAINXKA, ANANA ETA KALABAZIN BROTXETAK

1 Osagaiak (4 lagunentzat)

Elikagaiak	Kantitatea	Oharrak
Otarraixkak	12-14	gordinak eta zurituak
Anana	2 xerra	
Kalabazina	½ alea	
Olio	koilarakada1	
Gatza eta piperbeltz	Gustora	
Limoia edo lima	Gustora	

2 Elaborazioa

Moztu anana-xerrak dado ertainetan (mokadu baten tamainakoak), eta kalabazina (azalarekin) oso lodiak ez diren xerratan edo dadotan. Brotxetak muntatu: anana zati bat, otarraixka bat eta kalabazin zati bat.

Bota gatza eta piperbeltza, eta sartu brotxetak olio pixka batekin. Ondoren, kozinatu parrillan 2-3 minutuz alde bakoitzean.

Atera zartaginetik eta eman limoi edo lima pixka bat gainetik.

3 Plateretatu



Ausolan.