



10
MINUTOS



25
MINUTOS



6 A 8
PORCIONES

Ingredientes:

- 2 ¼ lb. de carne molida de pollo
- 1 cebolla amarilla, bien picada
- 1 cucharada de ajo, picado
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 2 cucharaditas de comino seco
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharaditas de sal marina
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 2 cucharadas de cilantro picado finamente (se puede sustituir por perejil de hoja plana)
- Aceite en spray

CARNE DE POLLO ESTILO KEBAB

Instrucciones:

1. Calentar el horno a 240 C (475 F). Cubrir una bandeja grande para hornear con papel pergamino.
1. En un recipiente grande agregar todos los ingredientes del kebab, excepto el aceite, mezclar hasta que se integren (evita mezclar demasiado, ya que esto puede endurecer los kebabs).
1. Transferir la mezcla a la bandeja preparada y presionar formando un rectángulo grande de aproximadamente 28 x 20 cm (11 x 8 pulgadas), de unos 1,5-2 cm (½-¾ de pulgada) de grosor. Humedecer las manos o usar el dorso de una cuchara para alisar la superficie.
1. Con un cuchillo o espátula, marcar la mezcla en tiras largas estilo kebab sin cortarlas por completo. Rocíar o untar ligeramente con aceite.
1. Hornear en la rejilla superior del horno durante 22-25 minutos, o hasta que estén dorados y bien cocidos, con los bordes crujientes. Vigilarlos a partir de los 18 minutos; dependiendo del horno y el grosor de la bandeja, puede que se cocinen un poco más rápido. Si se suelta líquido durante el horneado, escurrirlo con cuidado de la bandeja a la mitad de la cocción para que los kebabs se doren correctamente.
1. Mientras la carne está en el horno, combinar todos los ingredientes del tzatziki en un recipiente y mezclar bien y dejar reposar mientras sale la carne.
1. Una vez cocido el pollo, usar las líneas marcadas como guía y cortar los kebabs. Servir sobre pan plano, el tzatziki y una ensaladita de tomate y cebollas. Disfrutar y ser muy pero muy feliz.