

Brochette de Boeuf

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :120 min

Calories par portion : 317.25 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 500.0 gr Paleron (boeuf)
- 1.0 u Poivron rouge
- 1.0 u Oignon
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 2.0 cc Tex Mex (épices)
- 2.0 cc Paprika

Préparation viande

Découper la viande en gros cubes (environ 2 cm de coté).

Préparation des légumes

Laver et couper en gros cubes le poivron rouge. Éplucher et couper grossièrement l'oignon

Marinade

Dans un tuperware, mettre les cubes de viandes, l'huile, les épices et les légumes. Fermer le tuperware et secouer vivement. Puis laisser poser pendant au moins 2 heures.

Cuisson

Sur des pics à brochette, piquer des morceaux d'oignon, de viande et de poivron. Puis faire cuire au barbecue pendant une dizaine de minutes.

Présentation

A proposer avec des salades composées.