



La Abadía®  
IBÉRICOS  
DESDE 1889

# BROCHETAS DE PLUMA IBÉRICA AL ESTILO SINGAPUR



MEAT  
COLLECTION





La Abadía®  
IBÉRICOS  
- DESDE 1889 -

# BROCHETAS DE PLUMA IBÉRICA AL ESTILO SINGAPUR

## INGREDIENTES (6 comensales)

1 kg de pluma de cerdo ibérico.

### Marinada:

8 dientes de ajo.

1 cucharada de pimienta negra.

1 cucharada de pimienta Sichuan.

1 cucharada de semillas de hinojo.

1 cucharada de clavo.

1 cucharada de casia.

5 piezas de anís estrellado.

3 cucharadas grandes de soja.

3 cucharadas grandes de miel.

### Guarnición:

200 g pimiento verde.

200 g de pimiento rojo.

100 g de pimiento amarillo.

1 guindilla.

200 g de cebolleta.

50 g de soja.

25 g de azúcar moreno.

75 g de aceite de oliva virgen extra

## VALORES NUTRICIONALES\*

1.590 Kcal

125 Kcal

0 Kcal

0 Kcal

0 Kcal

0 Kcal

0 Kcal

66 Kcal

40 Kcal

70 Kcal

120 Kcal

120 Kcal

60 Kcal

10 Kcal

100 Kcal

80 Kcal

100 Kcal

666 Kcal

Total por comensal ..... 524,5 Kcal

MEAT®  
COLLECTION

\*Información nutricional  
aproximada, extraída de la  
base de datos española de  
composición de alimentos.

## ELABORACIÓN

1. Cortar la pluma en dados.
2. Pelar los ajos y majar en un mortero.
3. Majar en un mortero las especias o en un molinillo.
4. Poner en un bol los dados de pluma y añadir el ajo y las especias. Agregar la miel y las 3 cucharadas de soja. Mezclar bien y dejar marinar mínimo 12 horas. Poner en brochetas.
5. Lavar las hortalizas y cortar en juliana.
6. Poner en un cazo agua a hervir con sal y escaldar las verduras 2 minutos. Sacar y enfriar en agua con hielo 2 minutos. Escurrir.
7. En una sartén bien caliente dorar las brochetas por todos los lados. Sacar y reservar.
8. En la misma sartén donde se han elaborado las brochetas añadir el aceite de oliva y cuando este bien caliente, saltear las verduras, agregando sucesivamente el azúcar moreno, la guindilla troceada y la soja. Tiene que hacerse a fuego fuerte y moviendo rápidamente. La verdura debe quedar al dente y sin perder el color.
9. Servir las brochetas con la guarnición de verduras.

## TRUCOS

Es importante cocinar a fuego fuerte, pero sin pasarse en la cocción de la carne ni de las verduras.

Las proporciones de la marinada se pueden cambiar al gusto de cada persona.