

# Brochetas de carne picada con salsa de yogur

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 14 '
- 4
- 



Comentario nutricional

La salsa de yogur es un buen sustituto de otras salsas más calóricas como la mayonesa.

**Modo express**

1. En un bol, mezcle la carne picada con el vino blanco, el clavo y la pimienta.
2. Moldee 36 bolas del tamaño de una nuez con la carne y ensártelas poniendo 3 en cada brocheta (salen 12 brochetas).
3. Eche en la cubeta una cucharada de aceite, coloque 4 brochetas, cierre la tapa y programe el menú Horno a 180º durante 4 minutos. Cuando acabe el programa, abra la ChefPlus, gire las brochetas y cierre. Esperar 2 minutos para que se doren por la otra cara. Repita la operación otras 2 veces hasta cocinar todas las brochetas. (3 tandas)
4. Mientras tanto, prepare la salsa mezclando el yogur, la mostaza, el azúcar y la menta. Salpimiente, viértalo en un recipiente y espolvoree la nuez moscada.
5. Vuelva a introducir todas las brochetas en la cubeta, cierre la tapa y programe el menú Horno a 180º durante 2 minutos
6. Sirva las brochetas acompañadas de la salsa.

\* Para este plato se recomienda usar 12 palitos de brocheta de 15 cm.