

Brochettes boeuf à la plancha ou barbecue



Brochettes boeuf à la plancha ou barbecue

Une recette de brochettes de boeuf pour les beaux jours qui peut se réaliser à la plancha ,au barbecue ou pourquoi pas au four ?

Ingrédients pour 8 brochettes

600 g de viande de bœuf

Sel

Poivre

2 cuillères à café de concentré de tomates

30 ml de jus de citron

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez la viande de bœuf en cubes

Déposez les cubes de viandes dans un plat.

Ajoutez dans le plat le concentré de tomates et le jus de citron. Vous pouvez également mettre du piment pour une version plus épicée. Mélangez et placez le plat au frigo au moins 1 heure.

Confectionnez vos brochettes de bœuf.

Versez de l'huile sur la plancha et faites-la chauffer.

Quand l'huile est chaude faites cuire vos brochettes sur la plancha entre 5 et 8mn selon la puissance de votre plancha, et de la cuisson souhaitée.