

Brochettes boeuf poivrons tomates plancha



Brochettes boeuf poivrons tomates plancha

Ingrédients pour 8 brochettes

600 g de viande de bœuf

Sel

Poivre

Huile d'olive

1 poivron

16 tomates cerises

Oignons lyophilisés

Préparation

Épépinez le poivron et coupez le en morceaux

Passez les tomates cerises sous l'eau

Coupez la viande de bœuf en cubes

Déposez les cubes de viande dans un plat.

Versez l'huile d'olive sur les morceaux de bœuf.

Saupoudrez d'oignons lyophilisés.

Salez ,poivrez et mélangez .

Placez le plat au frigo au moins 1 heure.

Confectionnez vos brochettes de bœuf en alternant morceau de viande ,poivron ,morceau de viandes ,tomates cerise.

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