



Dificultad:
Alta



Porciones:
10



Tiempo:
60 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 335 Kcal |
| Proteínas: | 30.0 g |
| Grasa Total: | 13.8 g |
| Colesterol: | 101. mg |
| H. de Carbono: | 20.4 g |
| Fibra Dietética: | 3.00 g |
| Sodio: | 429 mg |

PECHUGA DE PAVO RELLENA CON CHAMPIÑONES, TOCINO Y PISTACHOS

Ingredientes

- 1 Pechuga de pavo deshuesada
- 1 Tableta de caldo de gallina MAGGI®
- 1 Cucharada de finas hierbas picadas (romero, tomillo, salvia etc.)
- 100 g Tocino cortado en cuadritos
- 2 Cebollas moradas cortadas en cuadritos
- ½ Taza de vino blanco
- 1 Bandeja de champiñones cortados en cuadritos
- 1 ½ Taza de pan rallado
- 100 g Pistachos

Preparación

1.- Retira cuidadosamente la malla que envuelve el pavo (guarda la malla) y extiéndelo cortando sus partes más gruesas, condiméntalo por dentro con un toque de pimienta, finas hierbas y la tableta de caldo de gallina MAGGI® previamente desmenuzada, refrigera durante unos minutos.

2.- Aparte, calienta una sartén y saltea el tocino a fuego medio durante 5 min. hasta que bote toda su grasa. Agrega la cebolla morada y cocina durante unos minutos más hasta que esté cristalina y suave. Vierte el vino blanco de una vez y cocina hasta que evapore a la mitad. Añade los champiñones y cocina revolviendo constantemente durante 2 min. Luego agrega el pan rallado poco a poco y revuelve hasta conseguir la textura deseada. Finalmente agrega los pistachos partidos.

3.- Rellena el pavo con la preparación del paso 2 y enrolla presionando levemente. Luego envuelve con la malla para que tome forma, calienta una sartén con un poco de aceite de oliva y dora la pechuga por todos sus lados. Condimenta por fuera con sal y pimienta y lleva a horno durante 40 a 50 min. para terminar su cocción. Una vez lista vuelve a retirar la malla cuidadosamente, corta en medallones y sirve de inmediato.