PAVO GUISADO CON VERDURAS Y CHOCOLATE NEGRO

2 raciones **35 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas · Chocolate · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
177 kcal	7 g
Grasas	**Carbohidratos**
9 g	19 g
Fibra	**Sal**
6 g	1.3 g

Ingredientes

- 180 g de pavo en dados
- 100 de calabacín
- 50 g de pimiento rojo
- 100 g de cebolla
- 100 g de tomate triturado natural
- 10 g de aceite de oliva virgen extra
- 5 g de chocolate negro 85%
- Orégano
- Pimienta negra
- Sal moderada

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Pica la cebolla, el pimiento rojo y el calabacín en dados pequeños.
2. En una sartén o cazuela, añade el aceite de oliva y sofríe la cebolla durante unos minutos.
3. Añade el pimiento rojo y el calabacín. Cocina durante 5–7 minutos, hasta que las verduras empiecen a estar tiernas.
4. Incorpora el pavo en dados y dóralo ligeramente.
5. Añade el tomate triturado, el orégano, la pimienta negra y una pizca de sal.
6. Cocina tapado a fuego medio durante 20 minutos, removiendo de vez en cuando.
7. Al final, añade el chocolate negro troceado y mezcla bien hasta que se funda en la salsa.

THERMOMIX

1. Pon en el vaso la cebolla y el pimiento rojo en trozos.
2. Tritura **4 seg / vel 4.**
3. Añade el aceite y sofríe **6 min / 120 ºC / vel 1.**
4. Añade el calabacín en dados y programa **5 minutos / 120 ºC / / :vel_cuchara:.**
5. Coloca la mariposa. Incorpora el pavo, el tomate triturado, el orégano, la pimienta y una pizca de sal.
6. Programa **20 minutos / 100 ºC / / :vel_cuchara:.**
7. Añade el chocolate negro troceado y mezcla 1 **minuto / 90 ºC / / :vel_cuchara:.**

Consejos

- Corta el pavo en dados de tamaño similar para que se cocine de forma uniforme.
- Añade el chocolate negro al final de la cocción para que se integre en la salsa sin perder matices.
- Sirve el guiso con arroz integral, patata cocida, quinoa o una guarnición de verduras.
- Si prefieres una salsa más fina, puedes triturar parte de las verduras antes de incorporar el pavo.
- Ajusta el orégano y la pimienta negra según la intensidad aromática que quieras conseguir.