

PAVO RELLENO DE ESPINACAS Y QUESO EN SALSA DE SETAS + PATATA BABY AL HORNO

4 raciones

60 min

Laboriosa

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
100 kcal	7.82 g
Grasas	Carbohidratos
3.84 g	7.71 g
Fibra	Sal
1.4 g	0.2222 g

Ingredientes

Relleno

- 200 g espinacas (frescas o congeladas muy bien escurridas)
- 1 diente de ajo (opcional)
- 10 g AOVE
- 120 g queso (mozzarella, mezcla rallada o queso crema)
- Pimienta y nuez moscada

Pavo

- 1 pechuga de pavo abierta en libro (700-900 g) o filetes grandes

- Sal y pimienta
- Hilo de cocina / palillos

Salsa de setas

- 250-350 g setas o champiñones
- 60-80 g cebolla o chalota
- 10 g AOVE
- 80-120 g vino blanco (opcional)
- 200 g caldo (mejor bajo en sal)
- 100-150 g leche evaporada o nata de cocinar (según objetivo)
- 1 cdita mostaza (opcional)

- Pimienta (y sal mínima si hiciera falta)

- AOVE, romero/tomillo, pimienta, sal mínima

Guarnición

- 600-800 g patata baby

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

Patata baby al horno (para que salga a la vez):

- 1** Calienta horno a 200°C.
- 2** Lava patatas, córtalas por la mitad. Mezcla con AOVE, romero y pimienta.
- 3** Hornea 35-45 min, removiendo a mitad.

Relleno:

- 1** Saltea el ajo (opcional) con una cucharadita de AOVE.
- 2** Añade espinacas y cocina hasta que pierdan agua. Escurre muy bien.
- 3** Mezcla espinacas con el queso + pimienta + nuez moscada.

Montaje del rollo:

- 1** Abre el pavo en libro (o coloca filetes solapados en “rectángulo”).
- 2** Salpimenta. Reparte el relleno dejando 2 cm libres en bordes.
- 3** Enrolla apretando y ata con hilo cada 3-4 cm (o usa palillos).

Cocción del pavo:

- 1** Marca el rollo en sartén con AOVE 2-3 min por lado para sellar.
- 2** Pásalo a fuente y hornea a 190°C 25-35 min (depende del grosor).
- 3** Truco: si tienes termómetro, objetivo 72°C en el centro.
- 4** Reposar 10 min antes de cortar (para que quede jugoso y se vea bonito).

Salsa de setas:

- 1** En la misma sartén, pocha cebolla 5 min.
- 2** Añade setas y saltea 6-8 min.
- 3** Vierte vino blanco y reduce 2-3 min.
- 4** Añade caldo + nata (o evaporada) + mostaza (opcional). Cocina 5-8 min hasta textura cremosa.
- 5** Ajusta pimienta (y sal mínima si hace falta).

Montaje:


- 1** Corta el pavo en rodajas de 2-3 cm y colócalas en abanico.
- 2** Salsea solo un lateral (no lo bañes entero) para que se vea el corte.
- 3** Patata baby al lado, y remata con perejil o tomillo.

THERMOMIX

Patata baby al horno (para que salga a la vez):

- 1** Precalienta el horno a 200 °C.
- 2** Lava las patatas baby, córtalas a la mitad si son grandes y mézclalas con un chorrito de AOVE, romero/tomillo, pimienta y una pizca de sal.
- 3** Hornea las patatas 35-45 min a 200 °C removiendo a mitad.

Relleno:

- 1** Pon en el vaso el ajo (opcional) y el AOVE. **3 min / 120 °C / vel 1**
- 2** Añade las espinacas frescas (o descongeladas y muy escurridas) y rehógalas.
4 min / 120 °C /  / vel 1

- 3** Vuelca las espinacas en un colador y aprieta muy bien para eliminar el agua.
- 4** Mezcla en un bol las espinacas con el queso, pimienta y nuez moscada.







Montaje del rollo:

- 1** Abre la pechuga de pavo en libro (o coloca filetes solapados), salpimenta y reparte el relleno dejando un borde libre.
- 2** Enrolla apretando y ata con hilo de cocina cada 3-4 cm (o cierra con palillos).

Cocción del pavo:

- 1** Dora el rollo en sartén 2-3 min por lado para sellar (opcional).
- 2** Hornea el pavo a 190 °C durante 25-35 min según grosor y deja reposar 10 min antes de cortar.

Salsa de setas:

- 1** Sin lavar el vaso, pon la cebolla o chalota y tritura. **4 seg / vel 5**
- 2** Baja restos con la espátula, añade el AOVE y sofríe. **7 min / 120 °C / vel 1**
- 3** Añade las setas y saltea. **8 min / 120 °C /  / vel **
- 4** Incorpora el vino blanco (opcional) y reduce. **3 min / 120 °C /  / vel **
- 5** Añade el caldo, la leche evaporada o nata, la mostaza (opcional) y pimienta, y cocina la salsa. **8 min / 100 °C /  / vel **
- 6** Si quieres la salsa más fina, tritura al final. **15 seg / vel 6**

Montaje:

- 1** Corta el pavo en rodajas de 2-3 cm y sírvelo con la salsa de setas y las patatas baby al horno.

Consejos

- Para un corte perfecto, deja reposar el rollo de pavo 10 minutos antes de rebanar (se asienta el jugo y se ve mejor el relleno).
- Si buscas una salsa más ligera, elige leche evaporada en lugar de nata de cocinar (ambas aparecen como opción en la receta).
- Puedes usar setas variadas o champiñones, respetando el rango indicado (250–350 g) y ajustando la reducción si sueltan más agua.
- El vino blanco y la mostaza son opcionales: si los omites, potencia el sabor dejando pochar bien la cebolla/chalota y reduciendo un poco más el caldo.
- Para que la patata baby quede más crujiente, sécala bien tras lavarla y hornéala con espacio entre piezas, removiendo a mitad de cocción.