

PECHUGA DE PAVO CON NARANJA Y MIEL

5 raciones

25 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
303 kcal	28 g
Grasas	Carbohidratos
9 g	22 g
Fibra	Sal
2 g	0.8 g

Ingredientes



- 800 g de pechuga de pavo
- 200 g de cebolla
- 200 g de naranja
- 50 g de brandy (opcional)
- 30 g de aceite de oliva
- 15 g de miel
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Retira la piel y la grasa de las pechugas, sécalas bien y sala al gusto.
- 2** Calienta el aceite en una sartén amplia, añade la cebolla picada y la cáscara de naranja en tiras finas y sofríe hasta que la cebolla esté tierna.
- 3** Incorpora el brandy y deja que evapore el alcohol un minuto a fuego vivo.
- 4** Añade el zumo de naranja y la miel, remueve hasta que la miel se disuelva.
- 5** Devuelve las pechugas a la sartén y añade la pulpa de la naranja sin piel ni parte blanca, cortada en dados; cocina a fuego medio 20-25 minutos, volteando a mitad de cocción.

THERMOMIX

- 1** Retira la piel y la grasa de las pechugas, salpimenta y reserva.
- 2** Lava la naranja y exprime el zumo; reserva.
- 3** Pela después y reserva la cáscara.
- 4** Pica la cebolla. **4 seg / vel 4**
- 5** Pica la cáscara de naranja. **7 seg / vel 5-6**
- 6** Añade al vaso el aceite, la cebolla y la cáscara picada; sofríe. **7 min / 100 °C / vel 1**
- 7** Incorpora las pechugas salpimentadas, la pulpa de naranja sin parte blanca y la miel; cocina. **15 min / 90 °C /  / vel **
- 8** A los 2 minutos, añade el brandy y el zumo de naranja y continúa hasta completar el tiempo.

Consejos

- Corta la cebolla fina y sofríela con calma: una base bien pochada hace que la salsa quede más redonda.
- Para un sabor más intenso, usa también tiras finas de cáscara de naranja (sin parte blanca).
- Si añades brandy, deja que evapore el alcohol a fuego vivo antes de incorporar el zumo y la miel.
- Cocina a fuego medio y voltea la pechuga a mitad de tiempo para mantenerla jugosa.
- Si quieres una salsa más “ligada”, deja reducir un par de minutos destapado al final (sin añadir nada extra).