

PECHUGAS DE PAVO AL ROQUEFORT

5 raciones

90 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
360 kcal	36 g
Grasas	Carbohidratos
18 g	13 g
Fibra	Sal
2 g	1.9 g

Ingredientes



- 800 g de pechuga de pavo fileteada
- 200 g de cebolla
- 125 g de yogur natural desnatado
- 100 g de queso roquefort
- 100 g de zumo de limón
- 100 g de leche evaporada
- 50 g de aceitunas negras
- 30 g de aceite de oliva
- Cebollino para decorar
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Macera el pavo con sal, zumo de limón y parte del aceite durante 1 hora.
- 2** Corta las cebollas en juliana.
- 3** Pocha la cebolla en una sartén con el resto del aceite hasta que quede transparente.
- 4** Añade el yogur y mezcla.
- 5** Incorpora el roquefort en dados y la leche evaporada o la crema de soja; remueve hasta que el queso se funda y quede una salsa homogénea.
- 6** Haz el pavo a la plancha y resérvalo.
- 7** Pasa el pavo a la sartén con la salsa y cocina unos 5 minutos.
- 8** Añade las aceitunas en rodajas, rectifica de sal, reposa 5 minutos y sirve con cebollino picado.

THERMOMIX

- 1** Macera el pavo con sal, zumo de limón y aceite durante 1 hora.
- 2** Pela y corta las cebollas en juliana.
- 3** Ponlas en el vaso con el aceite y sofríe. **5 min / Varoma / vel** 
- 4** Añade el yogur y el roquefort en dados.
- 5** Cocina la salsa. **5 min / 90 °C / vel** 
- 6** Haz el pavo a la plancha y colócalo en una sartén.
- 7** Vierte la salsa y cocina unos 5 minutos.

8 Añade las aceitunas en rodajas, rectifica de sal, deja reposar y sirve con cebollino.

Consejos

- Macera el pavo con aceite, limón y sal el tiempo indicado: mejora la jugosidad y el sabor.
- Pocha la cebolla a fuego medio-bajo para que quede dulce y no se dore en exceso.
- Añade el roquefort en dados pequeños para que se funda de forma uniforme en la salsa.
- Si quieres una salsa más ligera, usa yogur bien frío y retira del fuego antes de que hierva (evita que se corte).
- Las aceitunas negras mejor en rodajitas al final, para que mantengan textura y presencia en el plato.