

ROULADE DE PAVO RELLENA DE PERA Y HIERBAS CON SALSA DE ARÁNDANOS SIN AZÚCAR

4 raciones

60 min

Laboriosa

Carnes blancas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
346 kcal	53 g
Grasas	Carbohidratos
6 g	17 g
Fibra	Sal
4 g	0.44 g

Ingredientes

- 1 pechuga de pavo grande (800-1.000 g) o 4 filetes finos grandes (tipo "libro")
- 1 pera firme (conferencia o similar), en daditos pequeños
- 1 chalota o ½ cebolla, muy picada
- Hierbas: salvia o tomillo (y perejil)
- 10 g de aceite de oliva
- Pimienta (opcional)
- (Opcional) 1 cdita mostaza Dijon sin sal o baja en sal (da punch sin salar)
- Salsa de arándanos sin azúcar
- 250 g arándanos rojos (fresh o congelados)
- 120-150 g agua
- Zumo de ½ naranja + un poco de ralladura
- 1 pizca canela
- (Opcional) edulcorante al gusto (eritritol/ stevia) si la quieres menos ácida
- Riñón-friendly: intenta no salar (o mínimo) y apóyate en cítricos/hierbas.

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

Preparar el relleno (8-10 min)

- 1** Sofríe chalota/cebolla con aceite 2-3 min a fuego medio.
- 2** Añade la pera en daditos + hierbas picadas.
- 3** Saltea 3-4 min: que se ablande un poco pero no se haga puré.
- 4** Deja templar.

Formar la roulade (5-8 min)

Opción A (pechuga entera):

- 1** Abre la pechuga "en libro" con un cuchillo (sin separar del todo).
- 2** Aplana con mazo entre papel de horno hasta grosor uniforme (1-1,5 cm).

Opción B (filetes):

- 1** Coloca 2 filetes solapados sobre film, formando un rectángulo (repite para hacer 2 roulades).
- 2** Extiende el relleno dejando 2 cm libres en los bordes.
- 3** Enrolla apretando. Ata con hilo de cocina cada 2-3 cm.

Sellado + horno (25-35 min)



- 1** Precalienta horno a 190 °C.
- 2** Sella la roulade en sartén muy caliente con unas gotas de aceite: 1-2 min por lado.
- 3** Pasa a fuente y hornea el roulade. Si es grande: 25-35 min o si son dos pequeñas: 20-28 min. Punto seguro y jugoso: temperatura interna 72-74 °C.

- 4 Reposa 8-10 min antes de cortar (no te saltes esto).

Salsa de arándanos (10-12 min)

- 1 Cazo: arándanos + agua + zumo/ralladura de naranja + canela.
- 2 Cocina 8-10 min hasta que revienten.
- 3 Tritura si la quieres fina y ajusta espesura (reduce 1-2 min más si quieres).

THERMOMIX

- 1 Pon en el vaso la chalota o cebolla y pica **5 seg / — / vel 5**.
- 2 Añade el aceite de oliva y sofríe **5 min / Varoma / vel 1**
- 3 Incorpora la pera en dados, las hierbas y la mostaza (opcional). Cocina con giro inverso **4 min / 100 °C /  / vel **
- 4 Vuelca el relleno y deja templar.
- 5 Abre la pieza, reparte el relleno de forma uniforme, enrolla con firmeza y ata para que mantenga la forma.

Opción A: Horno (recomendada)

- 1 Sella la roulade en una sartén 1-2 minutos por lado.
- 2 Hornea a 190 °C:
- 3 - Pieza grande: 25-35 min
- 4 - Piezas pequeñas: 20-28 min
- 5 Deja reposar 8-10 min antes de cortar.

Opción B: Varoma (muy jugosa, sin horno)

- 1** Envuelve la roulade en film apto para cocción (o papel de horno + film), bien apretado y atado.
- 2** Pon 1.000 g de agua en el vaso. Coloca la roulade en el Varoma y cocina **35-45 min / Varoma / vel 2** (según tamaño).
- 3** Retira, deja reposar 5 min, seca la superficie y dora 1-2 min en sartén para darle color.
- 4** Pon en el vaso los arándanos, el agua, el zumo y/o ralladura de naranja y la canela. Cocina **10 min / 100 °C / vel 2**.
- 5** Tritura hasta la textura que te guste **20-30 seg / — / vel 6-8**.
- 6** Si la quieres más espesa, reduce sin cubilete (con el cestillo sobre la tapa) **3-6 min / Varoma / vel 2**.

Consejos

- Aplana bien el pavo antes de rellenar para conseguir una cocción uniforme.
- Puedes sustituir la pera por manzana o membrillo según la temporada.
- Añade frutos secos picados al relleno para un extra de textura.
- La roulade se puede preparar con antelación y calentar suavemente antes de servir.
- Acompaña con verduras asadas o una ensalada fresca para un menú completo.