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

- 800 g de pechuga de pavo
- 200 g de peras
- 200 g de chalotas
- 30 g de aceite de oliva
- Tomillo
- Pimienta molida
- Sal

Salsa de arándanos sin azúcar:

- 250 g de arándanos rojos
- 150 g de agua
- 100 g de zumo de naranja
- 20 g de ralladura de naranja
- Canela molida
- Edulcorante al gusto

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Sofríe chalota con aceite 2–3 min a fuego medio.Añade la pera en daditos y las hierbas picadas.
2. Saltea 3–4 min: que se ablande un poco pero no se haga puré.
3. Deja templar.
4. Abre la pechuga “en libro” con un cuchillo (sin separar del todo).
5. Aplana con mazo entre papel de horno hasta grosor uniforme (1–1,5 cm).
6. Precalienta horno a 190 ºC.
7. Sella la roulade en sartén muy caliente con unas gotas de aceite: 1–2 min por lado.
8. 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 ºC.
9. Reposa 8–10 min antes de cortar (no te saltes esto).

Salsa de arándanos:

1. En un cazo añade los arándanos, el agua, el zumo y la ralladura de naranja y la 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 y las hierbas. Cocina **4 min / 100 ºC / / 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.

6 Sella la roulade en una sartén 1–2 minutos por lado.

7 Hornea a 190 ºC:

8 - Pieza grande: 25–35 min

9 - Piezas pequeñas: 20–28 min

10 Deja reposar 8–10 min antes de cortar.

11 Pon en el vaso los arándanos, el agua, el zumo y/o ralladura de naranja y la canela. Cocina **10 min / 100 ºC / vel 2**.

12 Tritura hasta la textura que te guste **20–30 seg / vel 6–8**.

13 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.