

Plato completo: Pechuga de pava a la salsa Perrins, arroz y tomates cherry



Ingredientes para 4 personas

- 400 gramos de Pechuga de pavo
- 75 gramos de Tomate cherry
- 150 gramos de Lechugas variadas
- 50 mililitros de Salsa Perrins
- 4 cucharadas de Aceite virgen de oliva
- 3 tazas de café de Arroz

Preparación

- 1) Poner la pechuga de pava 1 hora antes de cocinarla con el siguiente adobo: Sal y pimienta, la copa de aceite y la salsa perrins.
- 2) En una sartén con las dos cucharadas de aceite dorar la pechuga por ambos lados, añadiendo el adobo en el último momento.
- 3) Una vez dorada ponerla en el microondas con el adobo por 4 minutos y pasado este tiempo girarla y volver a programar 4 minutos. Dejarla reposar 15 minutos antes de servirla, ya que sino te parecerá que está cruda, pero no, sólo necesita un tiempo de reposo para que se acabe de hacer. Si la pones más minutos se quedará seca.
- 4) Acompañarla con los tomates y el bouquet de ensaladas.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 425,68 Kcal.; Proteínas: 27,36 g; Hidratos de carbono: 55,47 g; Grasas: 11,17 g;

Comentario nutricional

La carne de pava es rica en proteínas y baja en calorías debido a su bajo contenido en grasas.

Para reducir el contenido calórico de esta receta, se recomienda desechar la salsa de adobo sobrante.

Comentario gastronómico

En la receta hemos puesto pechuga de pava, porque la pechuga de hembra suele ser más tierna, pero también queda perfecto con pechuga de pavo. La pechuga es, por supuesto, entera.

En lugar de salsa Perrins, el adobo se puede realizar con salsa de soja y podemos sustituir el arroz por patata hervida o pasta.

