



Pastel de pavo y verduras

Ingredientes (para 2 raciones)

80 g de pechuga de pavo	Nuez moscada
125 ml de bebida de avena	Aceite de oliva virgen
25 g de cebolla	Pimienta
1 huevo	

Opción 1

50 g de pimiento verde
50 g de espinacas
25 g de calabacín

Opción 2

50 g de pimiento rojo
50 g de zanahoria
25 g de tomate

Elaboración

1. Cortar la pechuga de pavo a tiras.
2. Pelar y trocear la cebolla.
3. Lavar y trocear las verduras escogidas.
4. Dorar el pavo en una sartén con un chorrito de aceite. Retirar y reservar.
5. En la misma sartén, poner a sofreír la cebolla durante unos minutos.
6. Cuando empiece a dorarse la cebolla incorporar el resto de las verduras escogidas.
7. Cocer hasta que estén bien tiernas. Añadir el pavo y remover.
8. Mezclar en un bol ancho el huevo, la bebida de avena, las verduras sofridas y el pavo. Añadir una pizca de pimienta y nuez moscada.
9. Triturarlo todo hasta convertirlo en una crema.
10. Disponer la mezcla en moldes individuales aptos para el horno dentro de un baño maría.
11. Introducirlos en el horno a 140 °C durante 40-45 minutos hasta que los pasteles hayan cuajado.
12. Dejar enfriar, desmoldar y servir frío o a temperatura ambiente.

Recomendaciones

También se puede hacer la receta con pollo en vez de pavo y utilizar leche o nata, si no hay intolerancia, en vez de bebida vegetal de avena.

Se pueden variar las verduras según la preferencia o la temporada.