



Pavo relleno

Ingredientes (para 1 ración)

1 trozo de pechuga de pavo (125 g)

50 g de zanahoria

50 g de manzana

50 g de calabacín

Agua o caldo

Aceite de oliva virgen extra

Canela en polvo

Vinagre balsámico

Elaboración

1. Pelar todas las verduras y cortar a daditos.
2. Disponer la manzana y el calabacín en un recipiente apto para microondas con una cucharada de agua. Tapar y cocer al microondas durante dos o tres minutos. Escurrir, aliñar con unas gotas de vinagre y reservar.
3. Hacer lo mismo con la zanahoria y cocerla entre tres y cuatro minutos hasta que esté bien cocida. Escurrir y triturar con un poco de agua hasta formar una crema líquida. Condimentar con una pizca de canela.
4. Filetear el trozo de pechuga de pavo por la mitad sin llegar al final, y abrirlo como si fuera un libro. Disponer en una superficie plana, poner un plástico o papel encima y chafar con una espalmadera o base de un cazo para conseguir una lámina delgada y uniforme.
5. Colocar el relleno de verdura en el centro y enrollar como si fuera un canelón.
6. Pintarlo con unas gotas de aceite y cocer al horno a 180 °C durante 15 minutos aproximadamente. Una vez cocido, cortar a rodajas y servir con la crema.