



Peru recheado

Ingredientes (para 1 porção)

1 pedaço de peru (ou frango) – peito (125 g)

50 g de cenoura

50 g de maçã

50 g de abobrinha

Água ou caldo

Azeite de oliva extra virgem

Canela em pó

Vinagre balsâmico

Preparo

1. Descascar todos os legumes e cortar em cubinhos.
2. Colocar a maçã e a abobrinha em um recipiente próprio para micro-ondas com uma colher de água. Tampar e cozinhar no micro-ondas durante 2 ou 3 minutos. Escorrer, temperar com algumas gotas de vinagre e reservar.
3. Fazer o mesmo com a cenoura e cozinhá-la entre 3 e 4 minutos até que esteja bem cozida. Escorrer e bater com um pouco de água até formar um creme líquido. Temperar com uma pitada de canela.
4. Cortar o pedaço de peito de peru ao meio sem chegar ao final, e abrir como se fosse um livro. Colocar sobre uma superfície plana, pôr um plástico ou papel em cima e amassar com uma espátula ou base de uma panela até conseguir uma lâmina fina e uniforme.
5. Colocar o recheio de legumes no centro e enrolar como um canelone.
6. Pincelar algumas gotas de azeite e levar ao forno a 180 °C durante 15 minutos aproximadamente. Quando estiver assado, cortar em rodelas e servir com o creme.