

Receta Fácil de Pavo para Fiestas



Prep:

20 minutos

Total:

2 horas y 20 minutos

Sirve:

16 raciones de aproximadamente 8 onzas (230g) cada una

Pieza:

5 Qt./4.7 L Gourmet Wok with Cover

12" Electric Oil Core Skillet

3.5 Qt. Double Walled Bowl

7" Santoku Knife

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Ivy Ho

Dealer Autorizado Saladmaster®

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

¿Quiere una manera más fácil de preparar tu pavo para las fiestas?

¿Por qué no pruebas a cocinarlo sobre el fuego de la cocina?

Nuestro método de cocción del pavo tarda menos tiempo que el horno, y utiliza mucha menos energía, y la mejor parte: ¡consigues un pavo jugoso y tierno sin esfuerzo!

Pechuga de Pavo

½ cucharadita de
salvia

(2.5

g)

1 cucharadita de
ajo en polvo

(5

g)

1 cucharadita de
pimienta negra molida

(5

g)

1 - 2 ramito de
romero

2 boniatos medianos
cortados en trocitos

1 cebolla grande
cortada en trocitos

Salsa

1
taza de los jugos del pavo (240 ml) 1
lata de sopa de pollo cremosa (305 g)

Preparación :

1. Precalienta la sartén eléctrica a 450°F/230°C.
2. Lava las pechugas y sécalas con papel de cocina.
3. Con un cuchillo, haz una hendidura longitudinal a lo largo de la parte inferior - media de la pechuga de pavo.
4. Frota los condimentos por el exterior de la pechuga de pavo. Si dejas la piel, frota encima y debajo de la piel. Ten en cuenta que si dejas la piel, su jugo será más grasiento.
5. Pon las pechugas en la sartén y usa el wok 5 Qt. para taparlas. Cocina 10 - 15 minutos (hasta que se doren).
6. Dale la vuelta a las pechugas y añade el boniato y la cebolla.
7. Vuelve a tapar y baja la temperatura a 375°F/190°C.
8. Cuando veas que el jugo del pavo empieza a hacer burbujas alrededor del wok, reduce la temperatura a 200°F/90°C.
9. El tiempo total de cocción desde que reduces la temperatura de 450°F a 375°F debería ser de 1 - 2 horas o 15 minutos por cada libra de pavo.

Salsa

1. Deja los jugos del pavo en la sartén eléctrica.
2. Añade la sopa de pollo cremosa.
3. Cocina a fuego bajo (150°F/65°C - 200°F/90°C) hasta que espese. Sirve por encima de las pechugas de pavo.

Información nutricional por ración

Pechugas de Pavo
Calorías: 378
Grasa Total: 7g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 157mg
Sodio: 6mg
Carbohidratos: 4g
Fibra 1g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 70g

Salsa

Calorías: 13
Grasa: 1g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 1mg
Sodio: 93mg
Carbohidrato: 2g
Fibra: 0g
Azúcar: 0g
Proteína: 1g

