

## Salteado de Pavo y Albaricoques



### Sirve:

4 raciones

### Pieza:

5 Qt./4.7 L Gourmet Wok with Cover  
small mixing bowl

**Valora:** ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Esta es una receta completísima! Tiene una combinación de sabores única que le da a este plato ese "toque" para hacerla increíblemente interesante y sabrosa. Además, es muy cómoda: esta receta se puede preparar la noche de antes, haciendo que cocinar una cena completa te cueste nada más que 15 minutos!

45 mililitros  
de salsa de soja  
(3  
cucharadas)  
30 mililitros  
de vinagre de arroz  
(2  
cucharadas)  
8 gramos  
de maicena  
(1  
cucharada)  
½ gramo  
de pimienta roja o de cayena  
(¼  
cucharadita)  
60 gramos  
de albaricoques secos, cortados en dados  
(½  
taza)  
450 gramos  
de pechuga de pavo, cortada en dados  
(1  
libra)  
1 pimiento rojo (morrón) troceado  
1 cebolla, cortada con el Cono #1  
170 gramos  
de guisantes  
(6  
onzas)

### Preparación :

1. En un bol pequeño, mezclar el zumo de albaricoque, la salsa de soja, el vinagre, la maicena y la pimienta roja. Añadir los albaricoques y mezclar bien.
2. Precalienta el wok a temperatura media. Cuando al salpicar gotas de agua en el wok, éstas saltan y se disipan como mercurio, coloca el pimiento rojo y la cebolla y saltea hasta que estén un poco crujientes (unos dos minutos). Retira las verduras del wok y déjalas de lado.
3. Coloca la pechuga de pavo en el wok y saltea hasta que esté bien hecha, aproximadamente unos 6 - 7 minutos, asegurándote bien que la pechuga no esté rosada por dentro. Empuja la pechuga a los laterales del wok, alejados del centro.
4. Añade la salsa del bol pequeño al centro del wok, vuelve a empujar la pechuga al centro, y cocina la salsa con la pechuga de pavo hasta que la salsa se espese.
5. Añade de nuevo las verduras de antes. Añade los guisantes y cocina hasta que estén calientes.
6. Sirve con cuscús.

### Consejos:

- Se puede sustituir el zumo de albaricoque por zumo de melocotón.
- Se puede sustituir el cuscús por arroz o quínoa.
- Los alimentos se pueden preparar la noche anterior y colocar en envases con tapa en la nevera. Envase 1: pechuga de pavo troceada; Envase 2: pimiento rojo y cebolla troceadas; Envase 3: zumo, salsa de soja, vinagre, maicena, pimienta roja y albaricoques.

### Información nutricional por ración

**Calorías:** 222  
**Grasa Total:** 2g  
**Grasa** 0g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 49mg  
**Sodio:** 1710mg  
**Carbohidratos:** 33g  
**Fibra** 4g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 21g  
**Proteína:** 22g

La información nutricional no incluye el cuscús.