

Guiso de Pavo con Champiñones

El pavo junto al pollo y conejo son las carnes blancas más consumidas en nuestro país, aportan muy poca grasa (que acumula en la piel, fácil de retirar). La pierna de pavo aporta el doble de hierro que la pechuga, aún así es una carne baja en hierro. Indicada especialmente para personas que tienen la sangre espesa o problemas de riñón en los que no conviene tomar demasiado de este mineral.



INGREDIENTES:

- 2 Alerones de pavo o 250g pavo en tacos
- 2 Tomates maduros
- 1 Cebolla grande
- 1 Pimiento verde
- 1 Pimiento rojo
- 2 Zanahorias (opcional)
- 1 Bandeja de champiñones o cualquier otra seta
- 2 Dientes de ajo
- c/s tomillo
- 1 Hoja de laurel
- 2 Cucharadas de aceite de oliva

2

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Preparar todas las hortalizas:
 - a. Lavar los tomates y el pimiento rojo, rallar por separado y reservar.
 - b. Pelar las zanahorias (si se utilizan) y la cebolla, cortar en rodajas gruesas las zanahorias y a trocitos de 1 cm la cebolla y el pimiento verde.
 - c. Quitar el pie a los champiñones y cortar a trozos (si son pequeños dejar enteros).
2. En una cazuela dorar ligeramente los alerones de pavo e ir incorporando por orden: zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, champiñones, pimiento rojo rallado y por último el tomate. Cocinar hasta que el tomate se vea hecho (unos 5-8 minutos).
3. Agregar las especias (tomillo y laurel) y agua hasta cubrir (un dedo por encima). Cocinar a fuego lento y tapado, removiendo de vez en cuando hasta que la carne esté tierna.