

Rollos de Pavo y Verduras

Yo he elegido filetes de contramuslo de pavo por ser más jugosos que la pechuga, pero también se pueden hacer con pechuga de pavo o de pollo sino te son fáciles de encontrar. Te los puedes dejar rellenos y crudos en el congelador un día que tengas tiempo y luego sólo has de descongelar en nevera la noche antes y seguir la receta por donde la habías dejado. Es un plato muy aparente que queda muy bien si tienes invitados.



INGREDIENTES:

- 300g Filetes finos de contramuslo de pavo
- 250g Calabacín
- 150g Zanahoria
- ½ ud Puerro (la parte blanca)
- 2 Cucharadas de aceite
- C/s Sal y pimienta negra molida

2

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Lavar las hortalizas y pelar la zanahoria. Cortar por separado en juliana.
2. En una sartén anti-adherente, rehogar ligeramente las hortalizas (deben quedar tersas) primero la zanahoria, luego puerro y por último al calabacín, agregar 2 cucharadas de agua, tapar y cocinar 2 minutos.
3. Preparar los filetes para rellenarlos, si son un poco gruesos, colocar entre dos hojas de film transparente y golpear suavemente con un rodillo de cocina o similar para dejarlos bien finos. Retirar el film.
4. Salpimentar el pavo y repartir la mitad de las hortalizas salteadas entre los filetes y enrollar, atar los extremos con hilo de bridar (en este punto los puedes congelar y tenerlos listos para cocinar otro día).
5. En sartén bien caliente, dorar los rollos.
6. Poner el resto de hortalizas en una bandeja apta para horno o microondas, los rollos encima y hornear 5-7 minutos a 180º o introducir en el micro tapados, 2-4 minutos a potencia máxima.
7. Dejar reposar un par de minutos antes de cortar en rodajas de 3 cm.
8. Servir con la guarnición de verduras.