

Ossobuco de Pavo a la Pimienta

La palabra "ossobuco" proviene del italiano, significa hueso con agujero y es un corte que suele hacerse con el jarrete de res aunque, en esta ocasión, hemos utilizado pavo. Es el corte transverso de la pata del animal de unos 3 cm de grosor. Quedando la carne alrededor del hueso de tuétano.

INGREDIENTES:

- 4 Ossobucos de pavo
- 1 Cebolla mediana
- 1 Cucharadita pimienta verde en grano
- 200ml Leche evaporada 4%M.G o 100ml 9%M.G
- 200ml Caldo de pollo
- Sal y pimienta negra molida
- 2 Cucharadas aceite de oliva

4

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Calentar una olla el aceite y añadir los ossobucos salpimentados.
2. Dorar 2-3 minutos por cada lado. Reservar.
3. Pelar la cebolla, picar finamente y agregar a la olla donde hemos dorado la carne junto una cucharadita de pimienta verde. Pochar a fuego lento.
4. Agregar el vaso de caldo a la olla y los ossobucos, cocinar unos 15 minutos, dando la vuelta a mitad cocción.
5. Adicionar la leche evaporada y dejar que espese la salsa (unos 5 -10 minutos).
6. Rectificar el sazónamiento y servir caliente.