Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Estofado de pavo a la provenzal con patatas y champiñones

20min · 4 raciones · 430 kcal

Ingredientes

- **130 g** de cebolla dulce en brunoise
- **50 g** de zanahoria en daditos
- **3 dientes** de ajo en brunoise
- **100 g** de pimiento verde en brunoise
- **40 g** de AOVE
- **150 g** de tomate natural rallado
- **700 g** de pechuga de pavo sin piel en dados de 3-4 cm
- Sal
- Pimienta molida
- **1 cucharadita** de pimentón De la Vera
- **150 g** de champiñones frescos en cuartos
- **50 g** de vino blanco
- **1 hoja** de laurel seca
- **350 g** de agua
- **1 cucharadita** de sal
- **500 g** de patatas chascadas

Elaboración

1. Ponemos el AOVE en una cacerola a fuego medio y añadimos la cebolla, el ajo, el pimiento verde, la zanahoria y una pizca de sal. Sofreímos unos minutos hasta que las verduras estén bien pochadas.
2. Incorporamos el tomate rallado y cocinamos hasta que reduzca bien.
3. Añadimos el pavo, sal, pimienta, el pimentón De la Vera, los champiñones, el vino blanco y el laurel. Removemos bien para que se mezclen todos los sabores.
4. Agregamos las patatas chascadas, salteamos durante unos minutos y añadimos el agua.
5. Cocinamos unos 20 minutos a fuego medio, hasta que las patatas estén tiernas y la salsa haya cogido todo el sabor.

POR RACIÓN | **48 g** Proteínas | **13 g** Grasas | **31 g** Hidratos | **5,1 g** Fibra

Hecho con CookNest