Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Pavo en escabeche

+4h · 6 raciones · 794 kcal

Ingredientes

- **1kg** pavo
- **400ml** AOVE
- **200ml** vinagre
- Granos de pimienta negra
- **4 hojas** de laurel
- **2 ramas** de tomillo

POR RACIÓN

Proteínas	**36 g**
Grasas	**73 g**
Hidratos	**0,4 g**
Fibra	**0 g**

Elaboración

1. Picar las verduras, el tamaño da un poco igual.
2. Limpiar la pechuga de pavo e introducirla tal cual en la olla.
3. Sobre ella las verduras, el aceite y el vinagre, laurel, romero y los granos de pimienta.
4. Programar 5h en cocción lenta (1h en olla convencional).
5. Sacar la pechuga, reservar y colar bien el escabeche.
6. Bañar la pechuga en el escabeche y reservar en nevera mínimo un día.
7. Partir el pavo en filetes, servirlo en frío con un chorrito del escabeche.

RECOMENDACIONES

Se puede acompañar con ensalada, arroz, quinoa, patata, boniato o verduritas. El escabeche sobrante no se deshecha, tiene mil usos más (otro escabeche, aliño de ensaladas...).

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei