

Estofado de pavo con pisto.

Descripción

Esta receta me la ha pasado Raquel, aunque como casi siempre la he «tuneado» un poco. Para transformarla en un plato único, o mas consistente, he hecho el pisto con pavo, que ya viene en bandejas y troceado en los supermercados. La receta original es con lomo de cerdo.



Ingredientes: (Para cuatro personas).

- * 500 gr de estofado de pavo.
- * 1/2 cebolleta mediana.
- * 1 pimiento verde y 1/2 mediano.
- * 1/2 pimiento rojo grande.
- * 2 calabacines medianos.
- * 7 cucharadas soperas colmadas de salsa de tomate casera.
- * Sal, pimienta, aceite de oliva.

Preparación:

Pelamos el pimiento rojo, lavamos el verde, los picamos en dados pequeños y reservamos. Lavamos la cebolleta y picamos, no demasiado pequeña. Reservamos. Lavamos el calabacín, lo troceamos en dados medianos con piel y reservamos.

En una olla baja y ancha, ponemos aceite de oliva y echamos el pavo salpimentado. Dejamos que se dore y selle. Sacamos de la olla y reservamos.

En la misma olla y en el mismo aceite, pochamos la cebolla. Cuando este dorada añadimos los pimientos, removemos y dejamos que se vayan guisando.





Cuando veamos que estan blandos, incorporamos el calabacín. Mezclamos bien, dejamos que se haga y sazonomos. Removemos de vez en cuando para que no se pegue al fondo de la olla y para que se guise todo por igual.



Pasados unos 10 minutos, añadimos el pavo, mezclamos todo bien y vertemos el tomate. Seguimos removiendo y dejamos que se cueza todo unos 20 minutos.



Consejo: Al ser un guiso, ya sabéis que el reposo es fundamental. Para convertirlo en plato único le podeis poner unas patatas fritas en dados.

Categoría

1. Carnes

Fecha de creación

julio 20, 2015

Autor

admin



default watermark