Pavo Agridulce con flores verdes

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Monónimo



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 2 personas :

- 1 Pechuga de pavo
- 4 cucharadas de Aceite de oliva
- 2 rodajas de Piña en su jugo
- 1 cucharada de Miel
- 1 cucharadita de Zumo de limón
- 2 cucharadas de Pimiento rojo picado
- 500 g. de Brécol
- 1 cucharada de Queso Parmesano rallado
- 10 Aceitunas negras
- Sal y pimienta

Preparación:

Paso 1

Cuece el pavo y el brécol en agua con sal (por separado). Calienta el aceite en una sartén y cuando humee añade la pechuguita cortada en tiras. Salpimenta. Sube el fuego y saltea hasta que esté dorada. Corta la piña, échala en un bol y báñala con la miel. Echa esto en la sartén y rehoga 3 minutos. Retira del fuego y añade el zumo, remueve e incorpora el pimiento. Acompaña con el brécol y las aceitunas y espolvoréale el queso.