Pechugas de pavo rellenas de jamón y plátano

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

Creador: Flor Roja

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

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- •4 pechugas de pavo
- •4 lonchas de jamón cocido
- •4 plátanos de Canarias
- •1 cebolla grande
- •2 dientes de ajo
- •1 vaso de brandy (o un buen vino blanco)
- •200 ml de nata para cocinar
- •harina •sal •pimienta
- •hilo de bridar
- •aceite de oliva virgen extra

Preparación:

Paso 1

Abrimos las pechugas, haciendo un corte desde el centro hacia la derecha y otro desde el centro hacia la izquierda, de modo que nos quede un filete grande. Espalmamos (golpeamos con una maza el filete para que nos quede más fino) y extendemos en cada filete una loncha de jamón cocido y un plátano. Enrollamos con cuidado apretándolos bien (nos podemos ayudar con papel film) y lo atamos con un cordel. Salpimentamos y enharinamos ligeramente.

Paso 2

Ponemos dos o tres cucharadas de aceite en una cacerola y doramos por todos los lados los rollos de pavo de manera que queden bien sellados. Reservamos En se mismo aceite, rehogamos los dientes de ajo y la cebolla finamente picados. Incorporamos el brandy o vino y dejamos que evapore el alcohol. Colocamos dentro los rollos de pavo y vertemos la nata. Dejamos cocer a fuego lento durante media hora, dándoles la vuelta a mitad

de cocción. (Este paso también podemos hacerlo en el horno, precalentar a 200º unos 40 minutos con calor arriba y abajo. En este caso añadimos medio vaso de agua y a mitad de cocción le damos la vuelta) Retiramos el cordel y servimos, enteros o troceados, acompañados de la salsa, que habremos batido hasta que quede con una textura fina.