

# Pechugas de pavo rellenas de jamón y plátano



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Flor Roja **Recetizador:** Paloma RK



**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 el 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 200° 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.**