SALTEADO DE PAVO CON ESPINACAS Y TOMATITOS

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

Creador: *Juan Neira Dura*

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

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 600 GR de PECUGA DE PAVO
- 300 GR de ESPINACAS
- 250 GR de TOMATES CEREZA
- 1 SESAMO TOSTADO
- 2 DIENTES de AJO
- 1 SAL
- 1 PIMIENTA
- 1 ACEITE DE OLIVA

Preparación:

Paso 1

LAVA LAS PECHUGAS SECALAS Y CORTALAS EN TIRAS SALTEALAS EN 2 CUCHARADAS DE ACEITE DURANTE 5 MINUTOS RETIRALOS Y SALPIMIENTALOS, LAVA LAS ESPINACAS Y LOS TOMATES Y PARTE ESTOS POR LA MITAD , PELA LOS AJOS Y CORTALOS EN LAMINAS FINAS

Paso 2

SALTEA LOS AJOS EN UNA SARTEN CON 2 CUCHARADAS DE ACEITE DURANTE UN PAR DE MINUTOS

AGREGA LAS ESPINACAS Y LOS TOMATES REMUEVE CON UNA CUCHARA DE MADERA Y DEJA COCER DURANTE 3 MINUTOS

Paso 3

INCORPORA LAS TIRAS DE PECHUGA REMUEVE UNOS INSTANTES Y PROSIGUE LA COCCION DURANTE 2 MINUTOS REPARTE ESTA MEZCLA EN 4 CUENCOS Y SIRVELOS ENSEGUIDA ESPOLVOREADOS CON UN POCO DE SESAMO,