

Creador: Monónimo



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Saludable

Coste: Muy económico

Descripción:

Abres la nevera y ves dos pimientos morrones enormes y ¿qué haces con ellos? ¿Los asas? Sería una opción muy acertada si no estuviéramos a 40° C a la sombra, como para encender el horno... No, no. Mejor inventarse algo que se pueda comer caliente, templado, frío... Pavo de La Vera.

Ingredientes para 4 personas :

- 500 g. de Trozos de carne de pavo (muslo mejor que pechuga)
 - 3 cucharadas de Aceite de oliva
 - Sal
 - 1 cucharadita de Ajo en polvo
 - Al gusto de Perejil
 - 1 chorrito de Vinagre de Módena
 - 2 Pimientos morrones grandes, muy grandes
 - 1 cucharadita de Pimentón picante de la Vera
 - 3 cucharaditas de Pimentón dulce de la Ver
-

Preparación:

Paso 1

Enganchar un buen cuchillo y dejar los pimientos en tiras finas (finas de verdad). En un wok o sartén amplia añadir entre dos y tres cucharadas de aceite y poner a fuego medio-alto. Cuando esté caliente se echan ahí los pimientos, sin contemplaciones, aunque chisporroteen y chillen (es aconsejable removerlos). Acto seguido añadimos la sal y tapamos para que se cocinen en su jugo. Cuando estén blanditos añadimos un chorrete de vinagre y bajamos el fuego para que se evapore lentamente. Al cabo de unos tres minutos echamos los trocitos de pavo, el perejil y una cucharadita de ajo en polvo. Ahora viene el puntazo: 3 cucharaditas de pimentón dulce y una de pimentón picante. Luego removemos bien y volvemos a tapar. Lo suyo es dejarlo ahí a fuego bajo unos 25 minutos para que el pavo quede blandito, claro que depende del grosor de los trozos, los míos eran pequeñitos, como de bocao. Buen provecho. (Se me olvidó sacarle una foto, pero el resultado fue algo similar a esa que he robado de internet) Y como he dicho se puede tomar a cualquier temperatura porque con las sobras me hice una ensalada de lechuga y le eché el pavito este y tan ricamente.