Pavo a la naranja

Nombre de la receta

Pavo a la naranja

Tiempo

45 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

4

Alérgenos

Gluten

Descripción

Filetes de pechuga de pavo empanados con salsa de naranja

Ingredientes

- 800 gramos de filetes de pechuga de pavo
- 50 gramos de pan rallado
- 3 naranjas
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada sopera de coñac (opcional)
- 1 pizca de orégano

- 100 mililitro de aceite de oliva
- al gusto de sal
- al gusto de pimienta

Pasos

1 Para hacer nuestra sencilla y rica receta salpimentamos los filetes de pavo a nuestro gusto.

2 Los empanamos solamente en pan rallado y los vamos friendo en una sartén con el aceite. Los haremos un minuto por cada lado, sólo hasta que estén dorados pues luego se terminan de hacer en la salsa.

3 Una vez dorados los sacamos a una fuente con papel absorbente y reservamos.

4 En una cacerola de base ancha ponemos un poquito del aceite de dorar los empanados colado y echamos los ajos picaditos. En cuanto empiecen a dar olor añadimos la cebolla. Salamos al gusto y pochamos a fuego bajo.

5 Una vez pochada la cebolla la ponemos en un vaso de batidora con un poquito de agua y trituramos. Volvemos a poner el triturado a la cacerola.

6 Añadimos un vaso de 250 mililitros de zumo de naranja y otro vaso de agua. Espolvoreamos una pizca de orégano. Le echamos el chupito de coñac si deseamos y llevamos a ebullición. Cuando empieza a hervir introducimos con cuidado los filetes de pavo. Salamos ligeramente y tapamos la cacerola y cocemos a fuego medio hasta que se rehaga la salsita. Mientras se hace, removemos de vez en cuando la cacerola con vaivenes pero con cuidado para que no se vaya el empanado y de la misma manera no se agarren los filetes al fondo. Cuando la salsita está a nuestro gusto apagamos y ya tenemos preparado nuestra sencilla receta para emplatar.

Observaciones o consejos

La misma receta se puede hacer con pechuga de pollo.

Autor

Matilde Linares