

Estofado de pavo al estilo Karlos Arguiñano con Chef Plus

Estofado de pavo al estilo Karlos Arguiñano con Chef Plus

[imprimir](#)



Esta receta de **pavo estofado con verduras** es muy socorrida: completa, equilibrada y sana, admite perfectamente la congelación y puedes prepararla el día anterior. Está inspirada en una receta de Karlos Arguiñano, de su libro *1.069 recetas*.

La carne de pavo es muy apreciada por su gran aporte de proteínas, vitaminas y minerales. Es fuente de hierro y contiene pocas grasas, por lo que su consumo está recomendado en dietas para adelgazar. Y, aunque en muchas preparaciones queda seca o insípida, en este estofado lo disfrutarás al máximo, ya que la salsa es deliciosa. Además, gracias a **Chef Plus**, lo tendrás cocinado en un tiempo récord, ¡sin llenar la cocina de cacharros sucios!

La lista de ingredientes que se indica en la receta no es una cuestión de matemática exacta: con las cantidades indicadas conseguirás un buen equilibrio de sabores. Pero si algún ingrediente te gusta más que otro, pon más cantidad para reforzar su sabor. Por ejemplo, yo le suelo poner más tomate... ;-)

¡Vamos con la receta!

INGREDIENTES:

- 600 gramos de pavo en tacos
- Una cebolla
- Un pimiento italiano
- Un puerro
- Dos zanahorias
- Dos tomates pequeños
- 100 ml de vino blanco
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra

PREPARACIÓN:

- Pela la cebolla y la zanahoria. Limpia el puerro y el pimiento. Pica todas las verduras para el sofrito y ralla los tomates.
- Programa el menú "Freír-Sofreír" a 162 °C y 20 minutos. Echa 6 cucharadas de aceite de oliva en la cubeta.
- Sofríe la cebolla con una pizca de sal durante dos minutos, removiendo constantemente. Añade el pimiento y la zanahoria y sofríe durante 2 minutos más.
- Incorpora el puerro, déjalo dos minutos y finalmente añade el tomate. Sofríe todo junto durante unos 5 minutos.
- Salpimenta el pavo y añádelo a la cubeta. Remueve y sofríe hasta que cambie de color, unos 4 o 5 minutos.
- Añade el vino y déjalo que reduzca 5 minutos más.
- Por último, incorpora una medida de agua (o un poco más si quieres mucha salsa), cierra la cubeta y programa "Carnes".

¡Listo! Tú ya has acabado tu trabajo ;-)

Ahora, mientras trabaja Chef Plus, sería un buen momento para tomar el aperitivo... Para ese momento, qué mejor que unas croquetas caseras. ¿Has probado la [receta de Chef Plus](#)? ¡Salen genial!

Cuando Chef Plus termine, sirve el **estofado de pavo** con un poco de arroz blanco o una ensalada. Estoy convencida de que repetirás esta receta ;-)

¡A disfrutar!

Receta de [Natalia de la Peña Frade](#).

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar