

Receta de Pechuga de Pavo con Melocotón

08 Jul 2015



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una rica receta para tod@s los que les gustan los sabores agrdulces, es muy baja en calorías y resulta exquisita para mantener la línea, espero que os guste.

Ingredientes

- Pechuga de pavo grande (una)
- Cebolla (una)
- Melocotón en almíbar (un bote)
- Tomates cherry (sobre 200grs)
- Caldo de pollo (un vaso)
- Vino blanco (un vaso)
- Aceite de oliva
- Tomillo y Pimienta blanca
- Perejil y Sal

Modo de Preparación

1. Sazonar la pechuga de pavo con las diferentes especias, tomillo, pimienta blanca y perejil
2. En una sartén con un poco de aceite de oliva, dorar la pechuga por todos los lados y reservarla sobre papel absorbente
3. Picar la cebolla muy finita y rehogarla en el aceite de dorar la pechuga
4. Añadir el melocotón cortado en tiras finas, echar el vino blanco y dejar unos minutos que se haga
5. Echar el caldo de pollo y el almíbar del melocotón y dejar unos quince minutos
6. Incorporar la pechuga y dejar otros quince o veinte minutos, dejar reposar tapado
7. Titurar toda la verdura con la batidora y servir la pechuga con el puré y los tomates cherrys partido por la mitad y.....buen provecho!!!