



## PAVO CON MANZANAS

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 800 g de pavo
- 400 g de manzana reineta
- 50 g de ciruelas pasas sin hueso
- 100 ml de jerez
- 60 g de aceite de oliva
- 2 g de tomillo
- 1 diente de ajo
- 2 g de pimienta molida
- sal

### LA PREPARACIÓN

- Trocear el pavo, salpimentar.
- Colocar en una fuente de horno.
- En un mortero, machacar el ajo y añadir el jerez, medio vaso de agua, un chorro de aceite, sal, pimienta y tomillo.
- Mezclar hasta conseguir una pasta.
- Untar el pavo con un poco de aceite y rociar con la mezcla del mortero.
- Colocar alrededor, las manzanas (troceadas) y las ciruelas.
- Hornear a unos 200° C. Regar de vez en cuando, con el jugo de la fuente, y darle la vuelta para que quede crujiente.
- Servir el pavo con los trozos de fruta y la salsa.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| Hidratos de carbono<br>17.6 g | Grasas<br>17.2 g    |
| Kcal<br>427                   | Proteínas<br>43.6 g |