



PAVO GUISADO CON PASAS Y PIMIENTOS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de pavo, muslo
- 250 ml de caldo de carne
- 40 g de pasas corinto
- 40 g de aceite de oliva
- 20 g de tomate triturado
- 10 g de harina
- 2 g de pimentón
- 1 unidad de pimiento rojo
- 1 unidad de pimiento verde
- 1 unidad de cebolla
- 1 rama de perejil
- 1 diente de ajo
- sal

LA PREPARACIÓN

- Coloca las pasas en cuenco con agua caliente. Pela y pica finamente la cebolla y corta en tiras finas los pimientos.
- Pocha las verduras en una cazuela con el aceite , a fuego bajo, durante 10 minutos.
- Lava bien el pavo y córtalo en dados pequeños. Agrega a la cazuela cuando la verdura se haya reblandecido. Deja cocer durante 15 minutos.
- Pica muy finos el ajo, el perejil e incorpórellos a la cazuela. Agrega la



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 14.2 g	Grasas 12.4 g
Kcal 311	Proteínas 34.3 g

harina y mezcla bien. Por último vierte el tomate y el pimentón, remueve para que se mezcle y deja rehogar 5 minutos más.

- Agrega el caldo; rectifica de sal de ser necesario. Incorpora las pasas y deja cocer a fuego medio con la cazuela destapada (15-20 minutos).