

Pavo al curry

Ingredientes guarnición de arroz

- 1 diente de ajo
- 300 gr de agua
- ½ cucharadita de sal
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de curry
- 180 gr de arroz
- 30 gr de pasas
- Papel de hornear

Ingredientes pavo al curry

- 200 gr de cebolla en cuartos
- 2 dientes de ajo
- 50 gr de aceite de oliva virgen
- 600 gr de muslo de pavo deshuesado y en trozos
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de curry
- 30 gr de brandy
- 2 manzanas Granny Smith peladas y en trozos



Preparación guarnición de arroz

1. Ponga en el vaso, el ajo, el agua, la sal, el aceite y el curry. Triture **15 seg/vel 6**. Situe el recipiente Varoma en su posición con la bandeja varoma. Cubra la bandeja varoma con un trozo de papel de hornear mojado y escurrido (aprox 30x40). Pese encima el arroz y las pasas. Retire el recipiente varoma y vierta el líquido del vaso sobre el arroz y las pasas. Tape el Varoma y reserve.

Preparación del pavo al curry

2. Ponga en el vaso la cebolla y los ajos. Trocee **4 seg/vel 4**.
3. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso. Añada el aceite y el pavo. Rehogue **7 min/120ºgiro inverso/vel cuchara**.
4. Incorpore la sal, el curry, el brandy y la manzana. Situe el Varoma en su posición y programe **20 min/Varoma/giro inverso/velocidad cuchara**.
5. Sirva el pavo acompañado con la guarnición de arroz.

Comentario nutricional: La carne de pavo es junto a otras como la del pollo o conejo, una de las demenos contenido graso, por lo que en principio, es adecuada para personas que presenten exceso de peso, de colesterol, de triglicéridos o problemas digestivos. Además, presenta un importante contenido en proteínas de alto valor biológico. En esta receta se complementa con arroz, que incrementa el contenido de hidratos de carbono. Resulta un plato adecuado para comer como plato único, acompañado de una guarnición de ensalada.

Tiempo: 5 minutos

VORWERK

thermomix