



la receta

de la semana

Cazuela de pavo con judías a lo provenzal

precio
x ración
2,03 €



Cazuela de pavo con judías a lo provenzal



4 personas



alta



90 min.

Ingredientes

- ✓ 400 grs. de judías
- ✓ 1 cabeza de ajo
- ✓ 1 hueso de jamón
- ✓ 150 grs. de zanahoria
- ✓ 150 grs. de tomate
- ✓ 150 grs. de puerro
- ✓ 400 grs. de pavo
- ✓ 200 grs. de bacon
- ✓ 100 grs. de miga de pan blanco
- ✓ 1 rama de perejil
- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva

Trucos y curiosidades

El pavo es originario de México de la época de los aztecas, donde se le llamaba guajalote. Llegó a Europa de mano de los conquistadores españoles, por lo que los franceses lo llamaron originalmente "poule de Inde", o sea, Gallina de India que, de una forma abreviada, se transformó en la palabra actual "dinde".

Los ingleses por su parte, lo denominan "turkey", porque lo descubrieron en un viaje a Turquía y lo convirtieron pronto en el plato típico de Navidad. Especialmente conocida es la tradición americana de comer pavo el día de Acción de Gracias. El último jueves del mes de noviembre de 1620 los colonos del Mayflower, desembarcaron en la bahía de Plymouth, Massachussetts. Al límite de sus fuerzas, se salvaron de la hambruna gracias a una providencial cacería del pavo salvaje. Desde entonces, los americanos conmemoran este día comiendo pavo relleno de castañas, de hígados, de pan de maíz o de almendras, que se sirve acompañado con patatas y con gelatina de arándano. De hecho, la tradición impone que, ese día, el pavo vaya acompañado con todos los productos descubiertos en América.

Elaboración

- 1 Limpiamos las verduras y cortamos en trozos las judías verdes.
- 2 Ponemos a cocer las judías, con el hueso y las verduras en abundante agua.
- 3 Sacamos la zanahoria, el tomate y el puerro cocidos y trituramos con un chorro del agua de cocción. Reservamos.
- 4 Preparamos la provenzal picando fino el ajo, el perejil y la miga de pan y mezclando todo bien.
- 5 Cortamos el pavo en tiras y salpimentar.
- 6 Cortamos el bacon en tiras del mismo tamaño que el pavo.
- 7 Pasamos el pavo y el bacon en una sartén con un chorro de aceite y reservamos.
- 8 En la misma sartén, pasamos la verdura triturada para aprovechar el jugo del pavo y el bacon.
- 9 En una placa de horno, cubrimos el fondo con las judías. Colocamos encima las tiras de pavo y el bacon. Cubrimos con la salsa de verduras y por encima espolvoreamos la provenzal. Gratina a 180º unos 5 minutos.

Acabado del plato

Se puede servir emplatado, o utilizar cazuelitas individuales para gratinar al horno y servir directamente en ellas.

Recomendamos

Un tinto joven, D.O Ribeira Sacra