

Pechugas de Inglaterra

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Sal y Pimienta: A gusto

Pechuga de pavita: 1 Unidad

Caldo De Pollo: 1 Taza

Miel de caña: 1/2 Tazas

Guarnición

Manteca: 150 g

Arvejas: 100 g

Arándanos: 100 grs.

Flores de bróccoli: 100 g

Menta: 1 Taza

Papines: 200 g

Salsa

Frambuesas: 100 grs.

Manteca: 20 g

Oporto: 1 Taza

Sal y Pimienta: A gusto

Vinagre: 2 cdas.

Jengibre: 1 cda.

Mermelada de grosellas: 1 Taza

Jugo de Naranja: 1 Taza

Jerez: 50 cc

Naranjas: 2 Unidades

Echalottes: 4 Unidades

Preparación de la Receta

- Retire el exceso de grasa de la pechuga de pavita.
- En un bowl coloque el caldo y añada una cucharada de miel de caña, mezcle bien.
- En una fuente para horno, coloque la pechuga de pavita, condimente con sal y pimienta, agregue la miel junto con el caldo y pinte con el caldo la pechuga.
- Precaliente el horno a 200°.
- Lleve al horno y cocine hasta *dorar*. Retire pinte con miel de caña y vuelva a colocar en el horno a fuego mínimo hasta terminar la cocción.

Salsa

- Pele y pique los echalotes.
- Corte la cáscara de la *naranja*, retire la parte blanca.
- Ralle el *jengibre*.
- En una sartén con *manteca* y aceite de oliva, rehogue los echalotes, agregue el *vinagre*.
- Desglace con *oporto*, deje evaporar el alcohol y añada el *jugo de naranja*, las cáscaras de *naranja*, el *jengibre*, la mermelada de grosellas y las frambuesas. Deje reducir.
- Cuele en otra olla y lleve al fuego nuevamente, para calentar.

Guarnición

- Pique las hojas de *menta*.
- En una olla con agua salada hirviendo, coloque las flores de *brócoli*, cocine durante tres minutos, retire, pase por agua helada y cuele.
- En una olla con agua salada hirviendo coloque los papines, deje cocinar y retire.
- En una sartén con *manteca*, coloque los papines, la *menta* y las arvejas.
- Agregue las flores de *brócoli* y los *arándanos*.

Presentación

- En un plato coloque la pechuga de *pavo*, corte unas rodajas, agregue la *guarnición* y rocíe el *pavo* con la salsa.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pechugas-de-inglaterra>