PLATO DE FONDO

BOLITAS DE PAVO A LA MOSTAZA

Valen Mac Auliffe

Ingredientes

- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- 1 cebolla en cubitos
- 1/2 pimentón en cubitos
- 1 zanahoria en cubitos
- Aliños, sal y pimienta, a gusto
- 500 g de pechuga de pavo molida
- 2 panes rallados
- 1 huevo
- Harina, cantidad necesaria para rebozar
- 1 cajita de crema
- 2 cucharadas de mostaza miel (o 2 cucharadas de mostaza y 1 cucharadita de miel)
- 1/2 taza de leche
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 1 yogurt natural
- Semillas de zapallo, granada y albahaca, opcionales para decorar

Preparación

- En un sartén grande, calienta aceite de oliva y cocina la cebolla, el pimentón y la zanahoria con los aliños hasta que estén blandos.

- En un bowl, mezcla el pavo molido, los panes rallados, el sofrito y el huevo.

- Forma bolitas con la mezcla y pásalas por harina.



- Calienta aceite de oliva en el mismo sartén y dora las bolitas por todos lados. Retíralas; no es necesario que estén cocidas por dentro todavía.

- En el mismo sartén, mezcla la crema, la mostaza miel, la leche, la mantequilla de maní y el yogurt natural. Calienta mientras revuelves hasta obtener una salsa cremosa y lisa.

- Devuelve las bolitas a la sartén y cocina entre 5 y 8 minutos, o hasta que estén completamente cocidas en el centro.

- Decora con semillas de zapallo, granada y albahaca, si lo deseas. Sirve con arroz u otro acompañamiento.

