

BATATA RELLENA DE PAVO por Koldo Royo

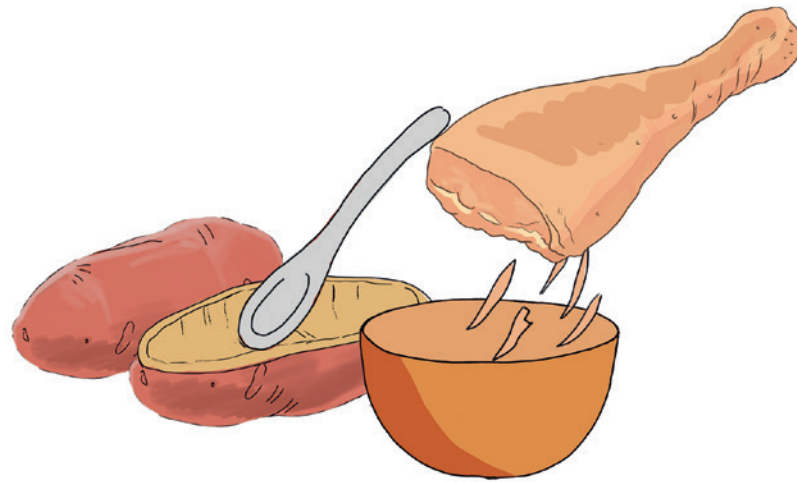
1

Metemos en el horno, una vez precalentado y a 200 grados, dos muslos de pavo y dos batatas cortadas por la mitad. Cuando hayan pasado unos 40 minutos, revisamos si las batatas están ya hechas y listas para ser retiradas. Los muslos tardarán entre 75 y 90 minutos en hacerse. Una vez asados, retiramos los muslos del horno y los dejamos templar.



2

Vaciamos parte de la pulpa de las batatas con una cuchara, asegurándonos de no romper la piel. Estas “barquitas” las reservamos para rellenarlas después, y la pulpa extraída la guardaremos para incorporarla a la mezcla del relleno. Cuando se hayan enfriado los muslos de pavo, los deshilachamos con ayuda de un tenedor o con las manos para obtener las hebras de carne que usaremos más adelante en el relleno.



3

En una sartén a fuego suave, ponemos un poco de aceite de oliva y sofreímos cebolla, apio y zanahoria hasta que estén pochados. Este sofrito será la base de sabor del relleno.



4

Al sofrito le agregamos ajos fileteados y calabacín en dados, dejándolos dorar ligeramente. Cuando el calabacín tome color, incorporamos el pavo deshilachado junto con la pulpa de batata reservada. Lo condimentamos con orégano y pimentón ahumado y mezclamos todo bien para integrar los sabores.



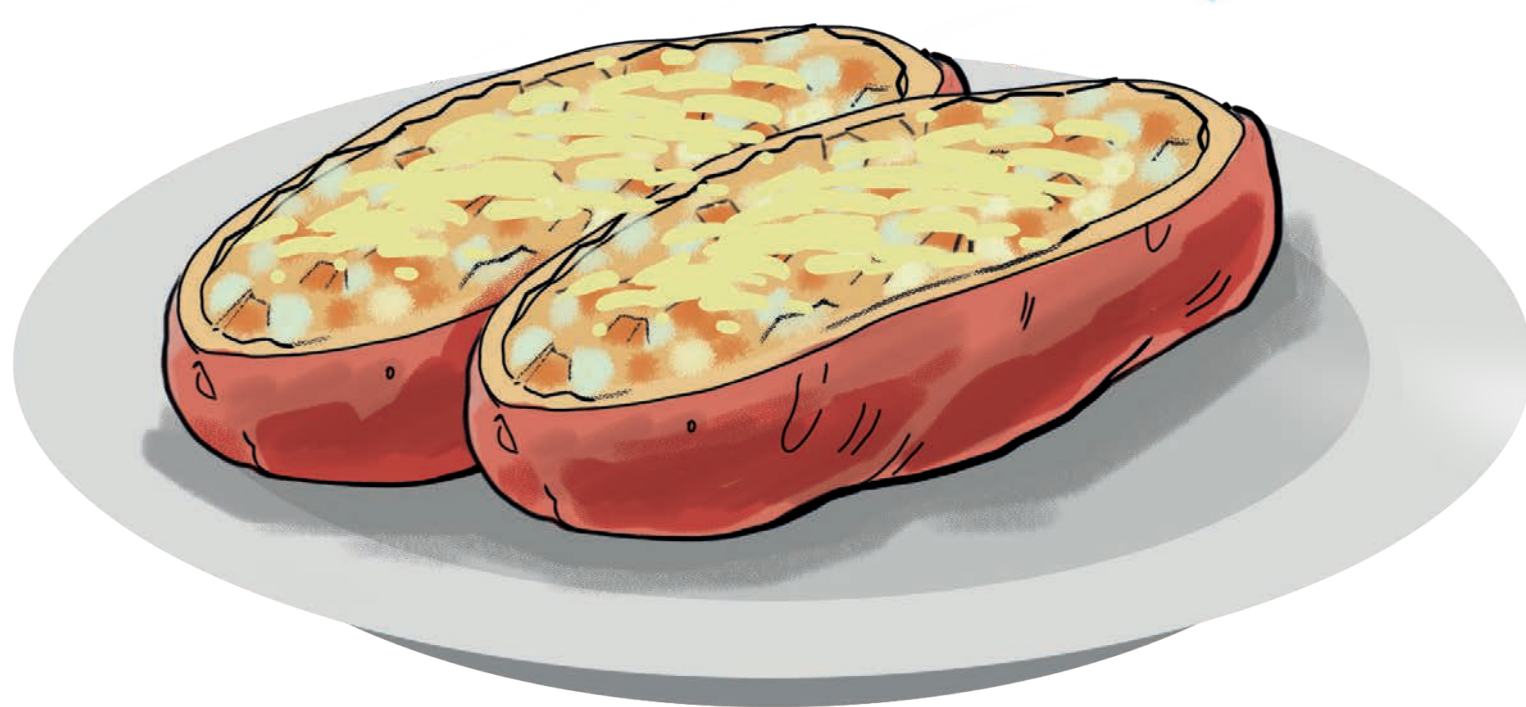
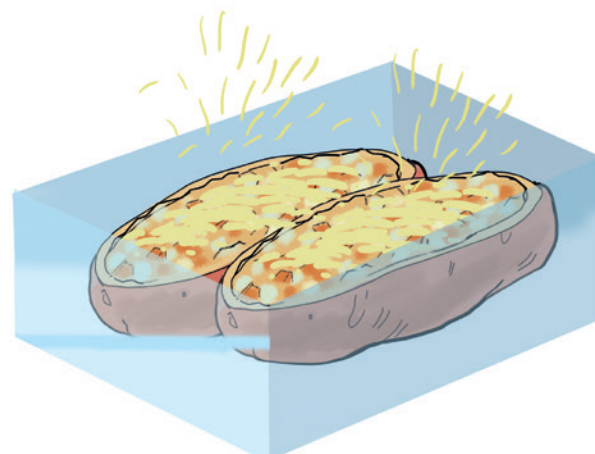
5

En la misma sartén, añadimos unos puñados de espinacas frescas. Las salteamos apenas unos minutos hasta que se ablanden y luego las retiramos del fuego. En este punto, la mezcla del relleno está lista: sabrosa, jugosa y con aromas de pimentón y orégano.



6

Con la mezcla todavía templada, rellenamos las mitades de batata vaciadas previamente. Espolvoreamos queso rallado por encima y guardamos las batatas ya montadas en recipientes herméticos. El día de servir las, solo tenemos que gratinar en el horno hasta que el queso se funda y dore ligeramente. El resultado son unas batatas tiernas y dulces con un relleno de pavo jugoso, verduras salteadas y un toque especiado.



Ingredientes

- Batatas (cortadas por la mitad y asadas previamente)
- Muslos de pavo asados y deshilachados
- Sofrito (de cebolla, apio y zanahoria)
- Ajo fileteado
- Calabacín en dados
- Espinacas frescas
- Orégano
- Pimentón ahumado
- Sal y pimienta (al gusto)
- Aceite de oliva virgen extra
- Queso rallado (tipo mozzarella, emmental o el que prefieras)

PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LOS INGREDIENTES



Pavo: El pavo es una carne magra rica en proteínas de alto valor biológico y muy baja en grasa, especialmente si se consume sin piel. Aporta vitaminas del grupo B (como B3, B6 y B12), que favorecen el metabolismo energético y la función neurológica, y minerales como zinc, fósforo y selenio. Es ideal para dietas equilibradas, deportivas o de control de peso porque sacia mucho sin aportar excesas calorías.



Batata (boniato/camote): La batata es un tubérculo rico en carbohidratos complejos de absorción lenta, lo que proporciona energía estable. Se destaca por su alto contenido en betacarotenos (precursor de la vitamina A), fibra, vitamina C, manganeso y potasio. Su combinación de antioxidantes y fibra contribuye a la salud digestiva, la función inmunológica y la protección celular.



Cebolla: Rica en compuestos sulfurados y antioxidantes; ayuda al sistema inmunológico y digestivo.



Apio: Muy bajo en calorías, hidratante y rico en antioxidantes; favorece la digestión y la salud vascular.



Zanahoria: Alta en betacarotenos, vitamina A y fibra; buena para la vista, la piel y el tránsito intestinal.

Si te ha gustado esta receta, puedes encontrar muchas más en este mismo episodio:

- Boquerones al ajillo con tallarines y escalivada
- Ensalada de tofu, piña y remolacha
- Crema de berenjenas con langostinos
- Wrap de pavo con hummus de lentejas
- Merluza con salsa de azafrán
- Guiso de lentejas

Descubre estas y más recetas ricas y sanas para comer de táper durante tu jornada en la serie 'Alimentación Saludable en el trabajo'.

Los episodios están disponibles en Onda Saludable, el podcast de prevención de Mutua Balear.

Además, también los podrás encontrar en el nuevo apartado de nuestra web sobre alimentación saludable para personas trabajadoras:

<https://www.mutuabalear.es/es/alimentacion-saludable>

¡Recetas enfocadas al puesto de trabajo!

