

ESTOFADO de PAVO



El plato que vamos a preparar hoy, es un clásico en las cocinas familiares, se trata de un estofado, que sirve de plato único y completo. Si dispones de tiempo suficiente, lo puedes hacer en olla tradicional, o sea con el chup-chup de siempre, pero en caso de urgencia, lo preparamos en olla exprés y queda perfecto.

Este plato lo hacemos con pavo, pero sería totalmente válido con ternera, o bien con cerdo, lo que más os guste.

Utilizaremos pavo, pero también le añadiremos patatas, alcachofas y setas, por ello tenemos todos los elementos para obtener un plato completísimo.



Vamos al lío.

Ingredientes: (4 personas)

800 gr. de pavo para estofado



5 patatas medianas

3 alcachofas

5 champiñones hermosos

2 pimientos choriceros (previamente remojados en agua)

1 cebolla

2 dientes de ajo

Aceite, sal, laurel, pimienta en grano, pimentón dulce

Preparación

En primer lugar vamos a preparar, limpiar, trocear y cortar todos los ingredientes, así nos será muy fácil preparar nuestro plato.

En el fondo de nuestra olla exprés ponemos unas cucharadas de aceite de oliva y ponemos el fuego alto. Vamos a sofreír un poco la cebolla que habremos cortado en brunoise, y añadimos un poco después los ajos cortados por la mitad, pero no hace falta pelarlos y la pimienta en grano.



A continuación añadiremos el pavo que tendremos cortado a cuadraditos pequeños, lo doramos durante un par de minutos, y entonces añadimos el resto de elementos, las patatas chascadas en cuartos, las alcachofas limpias y cortadas por mitades, los champiñones cortados también a mitades, los pimientos choriceros, el laurel, el pimentón dulce y salamos a nuestro gusto. Lo mareamos todo un par de vueltas y añadimos el caldo que más nos guste, o simplemente agua. El líquido debe cubrir los ingredientes, pero no en exceso para que nos quede el caldo bien trabadito.





Tapamos la olla exprés, y ponemos la válvula a nivel 2, cuando empieza a salir vapor bajamos el fuego, y dejaremos cocer durante 7 minutos.



Pasado el tiempo de cocinado, apagamos el fuego y dejamos salir el vapor para poder abrir nuestra olla, comprobamos la textura de nuestro guiso, y si el caldo no ha quedado lo suficientemente espeso, dejamos hervir unos 5 minutos con la olla abierta y así cogerá más cuerpo. En ese momento comprobamos el punto de sal y si es necesario rectificamos nuestro guiso.

Ya tenéis vuestro plato preparado, lo podéis hacer por la noche y lo tenéis perfecto al día siguiente.



