

Solomillo de pavo a la naranja



Dificultad: ○○○○○

Tiempo de preparación: 10min , Tiempo de cocción: 20min

Tiempo total: 30min , Número de porciones: 2

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Rodrigo Martín

Url: <https://srecetas.es/solomillo-de-pavo-a-la-naranja>

Preparación

Limpiamos y secamos bien el solomillo de pavo.
NOTA: Yo usé pavo pero probad si queréis con una jugosa pechuga de pollo, el resultado debe ser de órdago también.

Por un lado mezclamos en un bol el zumo de las naranjas, un chorrito de salsa de soja, la mostaza, el azúcar, el romero fresco, la pimienta, la ralladura de la piel de naranja, y si te atreves, ámate con un poco de picante (unas gotitas de Tabasco). Reservamos para un futuro uso, que no tardará mucho en llegar.

En una sartén con un par de un buen aceite de oliva, pochamos la cebolla cortada en brunoise (trozos). Unos 10 minutos a fuego medio bastarán. Sacamos la cebolla y reservamos.

Aprovechamos el aceite restante para dorar (o sellar) el solomillo de pavo. Subimos el fuego y lo marcamos bien por todas sus caras.

Reincorporamos a escena la cebolla y vertemos nuestra salsa. Dejamos cocinar todo el conjunto unos 10 minutos a fuego medio-alto y vamos a ir regando con la salsa la parte del solomillo que no esté en contacto con la sartén. Para ello inclinamos un poco la sartén y vamos recogiendo los jugos con una cuchara y vertiéndolo sobre el pavo. De esa forma nos aseguramos que se vaya cocinando y caramelizando al mismo tiempo. Sacamos el solomillo a un plato y cubrimos con la salsa de naranja. Decoramos con unas ramitas de romero y listo. ¡Que aproveche, hitchcookianos!

Ingredientes

- 1 cucharada/s Salsa de soja
- 1 cucharada/s Mostaza Dijon
- 1 cucharadita/s Azúcar de caña
- 2 unidad/es Naranja
- 1 unidad/es Cebolla
- 1 poco Romero
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta
- 1 unidad/es Pavo
- 1 poco Aceite de oliva

Categorías

Primavera, Económico, Plato Principal

□ **Tip para la receta**

Acompañamientos: puré de patatas, una buena ensalada templada, unas patatas gajo... Tú mandas, sólo escúchate.

