Pechuga de pavo con baba ganoush

Pit de gall dindi amb baba ganoush



D.ª Gema Penalva

› Chef en Restobar Gema Penalva
› *Xef en Restobar Gema Penalva*



Ingredientes (4 personas) · ***Ingredients*** *(4 persones)*

Para el baba ganoush: / *Per al baba ganoush:*

- 1 berenjena.
- 3 remolachas cocidas.
- 1 cucharada sopera de tahini.
- El zumo de un limón.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada pequeña de sal.

- *1 albergínia.*
- *3 remolatxes cuites.*
- *1 cullerada sopera de tahina.*
- *El suc de llimona.*
- *1 gra d'all.*
- *1 cullerada petita de sal.*

Para la pechuga de pavo: / *Per al pit de gall dindi:*

- 2 pechugas de pavo grandes o 4 pequeñas.
- Sal, pimienta y hierbas al gusto.
- Un chorrito de AOVE.
- Papel para horno o de aluminio.
- Pétalos de flores comestibles.

- *2 pits de gall dindi grans o 4 de petits.*
- *Sal, pebre i herbes al gust.*
- *Un rajolí d'oli d'oliva extra.*
- *Paper per al forn o d'alumini.*
- *Pètals de flors comestibles.*





Elaboración · *Elaboració*

Para el baba ganoush:

Asamos la berenjena, ya sea sobre un fuego de gas, leña o con un soplete. Esto hará que coja un sabor ahumado. Si la berenjena no está del todo cocida por dentro la podemos terminar de cocinar en el horno. La enfriamos y la pelamos.

Pelamos las remolachas y las añadimos en un bol junto con la berenjena, una cucharada de tahini, un limón entero exprimido, un diente de ajo y una cucharada pequeña de sal. Al ajo le podemos quitar el germen, el brote verde que tiene dentro, pero si se busca un sabor más fuerte se puede dejar. Trituramos todo, rectificamos de sal y reservamos en frío.

Per al baba ganoush:

Escalivem l'albergínia, es pot fer en un foc de gas, de llenya o amb un bufador. Això farà que agafi un gust de fumat. Si l'albergínia no està prou cuita per dins, la podem acabar de coure al forn. La deixem refredar i la pelem.

Pelem les remolatxes i les posem en un bol amb l'albergínia, una cullerada de tahina, una llimona sencera espremuda, un gra d'all i una cullerada petita de sal. A l'all li podem treure el germen, el brot verd que porta a dins, però si es vol un gust més fort es pot deixar. Ho triturem tot, rectifiquem de sal i el conservem en fred.





Para la pechuga de pavo:

Pintamos la pechuga con aceite, salpimentamos y añadimos hierbas. Sobre una bandeja de horno colocamos papel de horno, uno por cada pechuga, y hacemos paquetes individuales doblando los bordes del papel varias veces hasta que quede bien sellado y se quede atrapado el vapor mientras se cocina.

Precalentamos el horno a 180ºC y cocinamos la carne durante 20 minutos sin abrir el paquete. Una vez horneado lo dejamos reposar 2 minutos, abrimos el paquete y cortamos en rodajas la pechuga.

Per al pit de gall dindi:

Pintem el pit amb oli, el salpebrem i hi afegim herbes. En una safata de forn hi posem paper de forn, un per a cada pit, i fem paquets individuals plegant les vores del paper diverses vegades fins que quedi ben segellat i hi quedi atrapat el vapor mentre es cuina.

Preescalfem el forn a 180 ºC i cuinem la carn durant 20 minuts sense obrir el paquet. Un cop fornejat ho deixem reposar 2 minuts, obrim el paquet i tallem en rodanxes el pit.







Emplatado

Sobre un plato llano pondremos una cucharada grande de baba ganoush y la pechuga por encima. Salseamos un poco con su jugo, y añadimos unas escamas de sal y los pétalos de flores.

Este plato es perfecto para personas intolerantes o alérgicas al huevo, al gluten y a los lácteos. Es un plato principal ideal para el verano. El baba ganoush, además, lo podemos servir como un entrante acompañado de crudites de verduras, y la pechuga de pavo que sobre la podemos enfriar y servir desmigada en una ensalada o en un sándwich con baba ganoush y pepino.

Bon appétit!

Emplatat

En un plat pla posarem una cullerada gran de baba ganoush i el pit per sobre. Afegim una mica de salsa amb el seu suc, i hi afegim unes escames de sal i els pètals de flors.

Aquest plat és perfecte per a persones intolerants o que tenen al·lèrgia a l'ou, al gluten i als lactis. És un plat principal ideal per a l'estiu. El baba ganoush, a més, el podem servir com un entrant com acompanyament de crudités de verdures, i el pit de gall dindi que sobri el podem refredar i servir en engrunes en una amanida o en un sandvitx amb baba ganoush i cogombre.

Bon appétit!





Beneficios · *Beneficis*

Berenjena: hortaliza que se puede encontrar durante todo el año, aunque su mejor temporada es durante el primer trimestre del año. Su contenido en agua suele rondar el 90%, lo que la hace baja en calorías y muy depurativa para los riñones. Además, es antioxidante, ya que tiene antocianinas que protegen el cerebro. Es rica en fibra, por lo que sacia a la vez que controla el azúcar. Tiene vitaminas del grupo B, vitamina C, K, A, y minerales como el potasio, fósforo, hierro, cobre y magnesio. No se debe comer cruda, ya que contiene solanina, una sustancia que puede generar malestar digestivo y que se elimina al cocinarla.

Albergínia: *hortalissa que es pot trobar durant tot l'any, tot i que la seva millor temporada és durant el primer trimestre de l'any. El seu contingut en aigua acostuma a vorejar el 90 %, això la fa baixa en calories i molt depurativa per als ronyons. A més, és antioxidant, ja que té antocianines que protegeixen el cervell. És rica en fibra, amb un doble efecte, sadolla i controla el sucre alhora. Té vitamines del grup B, vitamina C, K, A, i minerals com el potassi, el fòsfor, el ferro, el coure i el magnesi. No s'ha de menjar crua perquè conté solanina, una substància que pot generar malestar digestiu i que s'elimina quan es cuina.*

Remolacha: hortaliza de raíz perteneciente a la misma familia que las espinacas y las acelgas. Se pueden consumir tanto la raíz como las hojas, tanto crudas en ensaladas como cocinadas. Es considerada un superalimento, ya que es una fuente mineral muy completa. Aporta potasio, manganeso, hierro, cobre, magnesio, fósforo, sodio, calcio y zinc, que ayudan a fortalecer los huesos, prevenir la anemia y regular la presión arterial. Además, contiene vitamina C y vitaminas del grupo B, como la B9, esencial para la formación de glóbulos rojos. Su sabor es terroso y dulce.

Remolatxa: *hortalissa d'arrel que pertany a la mateixa família que els espinacs i les bledes. Es poden menjar les arrels, les fulles, crues en amanides i cuinades. Es considera un superaliment perquè és una font mineral molt completa. Aporta potassi, òxid de magnesi, ferro, coure, magnesi, fòsfor, sodi, calci i zinc, que ajuden a enfortir els ossos, prevenir l'anèmia i regular la pressió arterial. A més, conté vitamina C i vitamines del grup B, com la B9, essencial per a la formació dels glòbuls vermells. Té un gust terrós i dolç.*

Pechuga de pavo: es perfecta para una cena ligera, ya que su carne es fácil de digerir y contiene triptófano, que ayuda a relajarse y mejorar el sueño. Además, es ideal para dietas ya que contiene muy pocas grasas. Es rica en vitaminas del grupo B, siendo la más destacada la B3, clave para la salud de la piel y el sistema nervioso. Asimismo, es una fuente excepcional de macrominerales y oligoelementos que ayudan al sistema inmunitario y a la salud ósea. Los más destacados son el potasio, el fósforo, el zinc, el magnesio, el selenio y el hierro. Como dato, no es lo mismo comer pechuga de pavo fresca que en embutido, ya que esta última no es tan saludable. Elige siempre la que más porcentaje de carne tenga y la que menos ingredientes contenga, aunque prioriza la carne fresca.

Pit de gall dindi: *és perfecte per a un sopar lleuger, perquè la seva carn és fàcil de pair i conté triptòfan que ajuda a relaxar-se i a millorar el son. A més, és ideal per a dietes pel seu baix contingut de greix. És ric en vitamines del grup B, sent la més destacada la B3, clau per a la salut de la pell i el sistema nerviós. Igualment, és una font excepcional de macrominerals i oligoelements que ajuden al sistema immunitari i a la salut òssia. Els més destacats són el potassi, el fòsfor, el zinc, el magnesi, el seleni i el ferro. Una dada no és el mateix menjar el pit de gall dindi fresc que en embotit, perquè aquest darrer no és tan saludable. Tria sempre el que més percentatge de carn tingui i el que menys ingredients contingui, i prioritza la carn fresca.*