

Pechuga de pavo con baba ganoush

Turkey breast with baba ganoush



D.ª Gema Penalva

> Chef en Restobar Gema Penalva
> Restobar Chef Gema Penalva



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

Para el baba ganoush: *For the 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 aubergine.
- 3 cooked beetroots.
- 1 tablespoon tahini.
- Juice of 1 lemon.
- 1 garlic clove.
- 1 teaspoon salt.

Para la pechuga de pavo: *For the turkey breast:*

- 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 large turkey breasts or 4 small ones.
- Salt, pepper and herbs to taste.
- A drizzle of extra virgin olive oil.
- Baking parchment or tin foil.
- Edible flower petals.



Elaboración · Method



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.

For the baba ganoush:

Char the aubergine over a gas flame, on a wood fire or with a blowtorch to give it a lovely smoky flavour. If the aubergine is not fully cooked through in the middle, finish cooking it in the oven. Leave to cool, then peel.

Peel the beetroot and place it in a bowl with the aubergine, 1 tablespoon of tahini, the juice of 1 whole lemon, 1 garlic clove and 1 teaspoon of salt. You can remove the germ from the garlic (the green shoot inside) but leave it in if you prefer a stronger flavour. Blitz everything together, adjust the seasoning if needed and chill until required.



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.

For the turkey breast:

Brush the turkey breast with oil, season with salt and pepper, and add the herbs. Line a baking tray with baking parchment, using one sheet for each breast, then make individual parcels by folding the edges of the paper over several times until well-sealed so that the steam is trapped while the meat cooks.

Recetas saludables · Healthy recipes



Precalentamos el horno a 180°C 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.

Preheat the oven to 180°C and bake for 20 minutes without opening the parcel. Once baked, leave it to rest for 2 minutes, then open the parcel and slice the turkey breast.



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.

To serve

Spoon a generous dollop of baba ganoush onto a flat plate and place the turkey breast on top. Spoon over a little of the cooking juices, then finish with a few flakes of salt and the flower petals.



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.

This dish is perfect for anyone with an intolerance or allergy to eggs, gluten or dairy. It makes an ideal summer main course. The baba ganoush can also be served as a starter with vegetable crudités, while any leftover turkey breast can be chilled and served shredded in a salad or in a sandwich with baba ganoush and cucumber.

Bon appétit!

Bon appétit!



Beneficios · Benefits

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.

Aubergine: available year-round, though at its best in the first quarter of the year. It is about 90% water, making it low in calories and helpful for kidney cleansing. Rich in antioxidants, particularly anthocyanins, it may also help protect brain health. Its high fibre content keeps you feeling full and can help regulate blood sugar levels. Aubergine also provides B vitamins, vitamins C, K and A, and minerals including potassium, phosphorus, iron, copper and magnesium. It should always be eaten cooked, as raw aubergine contains solanine, which can cause digestive discomfort.

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.

Beetroot: a root vegetable in the same family as spinach and chard. Both the root and leaves can be eaten raw in salads or cooked. Often described as a superfood, it is especially valued for its broad mineral content. Beetroot provides potassium, manganese, iron, copper, magnesium, phosphorus, sodium, calcium and zinc, which support bone health, help prevent anaemia and assist with blood pressure regulation. It also contains vitamin C and B vitamins such as B9, which is important for red blood cell formation. Its flavour is naturally earthy and sweet.

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.

Turkey breast: a good choice for a light evening meal because it is easy to digest and contains tryptophan, which may help promote relaxation and sleep. It is also well suited to low-fat diets, as it contains very little fat. Turkey breast is rich in B vitamins, especially B3, which supports healthy skin and the nervous system. It also provides important macrominerals and trace elements that contribute to immune function and bone health, including potassium, phosphorus, zinc, magnesium, selenium and iron. Fresh turkey breast is a healthier option than deli turkey slices, which are often more processed. When buying turkey products, choose those with the highest meat content and the fewest added ingredients, though fresh meat is still the best option.

