



RECETARIO

de carne de ave



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.

Para obtener más información sobre hábitos alimenticios equilibrados y saludables, consulte el documento "Come sano y muévete: 12 decisiones saludables" del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/come_sano_muevete.pdf



Cofinanciado por
la Unión Europea



ÍNDICE

RECETAS DE POLLO

- 04** Pollo a la cerveza
- 05** Fideos con pollo y mango
- 06** Pechugas de pollo glaseadas con salsa teriyaki y piña
- 07** Sopa de pollo
- 08** Cazuela de pollo al pesto
- 09** Muslos de pollo con adobo de miel y patatas asadas
- 10** Ensalada de pollo con aliño de grosellas y cuscús

RECETAS DE PAVO

- 12** Bocado de pavo estilo “pulled”
- 13** Lasaña de calabacín rellena de carne de pavo
- 14** Croquetas de pavo y cheddar
- 15** Brochetas de pavo a la parrilla estilo griego

RECETAS DE CODORNIZ

- 17** Hamburguesa de codorniz empanadas con semillas

RECETAS DE POLLO

¿A quién no le gusta una buena receta de pollo en cualquiera de sus variedades? Muslos, alitas, pechuga.. ¡Esta todo rico! Además, seguro que aciertas con los más peques de la casa, los consumidores más fieles al pollo habidos y por haber 🤔 Repasamos sus beneficios ⬇️⬇️

- Es una carne rica en proteínas y, por lo tanto, saludable.
- Es fácil de digerir, especialmente para quienes tienen algún problema digestivo.
- ¡ Súper versátil! Se pueden hacer tantas recetas diferentes que no te cansarás de comerla una y otra vez.

La carne de ave europea es siempre una opción inteligente, pues significa que es sostenible y producida bajo altos estándares de bienestar animal, un factor muy importante para nuestra salud y de la salud del planeta.

Comprando carne de ave europea participas de una industria que:

- Aporta al PIB nacional +2,3 millones de euros 💰 🇪🇸 🇪🇺
- Fortalece a las comunidades locales 🤝🤝🤝
- Crea de +40 mil empleos directos 🚚 📦

Dicho esto, ¡pasamos a las recetas! Si tienes tu lado cocinitas 🍳👩🍳 No olvides seguirnos en nuestros perfiles de [Instagram](#) o [Facebook](#) donde vamos publicando muchas más recetas 👁️ 😊



Pollo a la cerveza

El pollo a la cerveza lo podemos considerar, sin duda alguna, como uno de los imprescindibles del recetario de carne de ave. ¡Al menos para el nuestro, claro!

Pollo guisado al estilo tradicional, pero que queda para chuparse los dedos con el toque de la cerveza 😊. 3,2,1... ¡Nos ponemos manos a la obra para preparar este pollo a la cerveza tan delicioso! Te llevará alrededor de una hora y media de preparación.

¡Te contamos cómo lo preparamos nosotros para una ración de 6 personas!

TIEMPO DE PREPARACIÓN

90 Min.

RACIÓN

6 Personas

INGREDIENTES

2 kg de pollo de corral
60 g de aceite de oliva virgen extra
30 g de mantequilla
250 g de cebolla roja
150 g de zanahoria
5 bayas de enebro
2 hojas de laurel
500 ml de cerveza
Sal

PREPARACIÓN

1. En primer lugar, es preciso dedicar tiempo a limpiar el pollo, retirando los restos de plumas y otras impurezas que pueda tener. A continuación, lo cortamos en trozos, con cuidado.
2. Picamos en trozos grandes la cebolla y la zanahoria. Machaca la bayas de enebro.
3. Ponemos el horno a precalentar a 180°.
4. Pasamos todo a una cazuela grande. Primero, derretimos la mantequilla y agregamos el aceite a fuego alto, ¡verás qué sabor tan rico da a la comida! Después, añadimos las hojas de laurel, el enebro, la cebolla y la zanahoria.
5. Una vez dorado el guiso, es hora de meter el pollo dentro de la cacerola. Para ello, lo hacemos por el lado de la piel para que se forme una buena costra. Subimos el fuego para que se dore bien.
6. ¿Ya se ha formado la costra? Ahora solo tenemos que darle la vuelta al pollo para dorarlo unos minutos más por el lado de la carne.
7. Añadimos la cerveza y la sal.
8. Una vez que ya está todo bien integrado, lo pasamos a un recipiente apto para horno y lo dejamos a 180° durante 40 minutos. ¡Recuerda ir dando la vuelta a la carne de vez en cuando!

Una vez listo, saca el pollo del horno, añade sal si es necesario, ¡y a disfrutar!

[Compártela en WhatsApp con tus amigos cerveceros](#) 🍷



Fideos con pollo y mango

Esta receta es muy sencilla pero muy rica. ¡Perfecta para probar nuevos platos y combinaciones de sabores que seguro no se te habían ocurrido antes! Y, sobre todo, perfecta si te encanta la pasta, el mango, ¡y el pollo! 🍜🥑🍗

Esta receta es un claro ejemplo de que incluso si tenemos poco tiempo, podemos comer rico y saludable con recetas fáciles y rápidas.

En 20 minutos tendrás esta receta lista. ¡Nosotros la hemos hecho para 4 personas!

TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 Min.

RACIÓN

4 Personas

INGREDIENTES

3 filetes de pollo
50 g de semillas de sésamo
1 lima para sacar zumo
3 cucharadas de salsa de pescado japonesa
pimienta
4 cebolletas en aros finos
1 manojo de cilantro fresco, picado grueso
400 ml de caldo de pollo
400 g de fideos de arroz japoneses o fideos de huevo chinos
1 cucharada de salsa de pescado
1 cucharada de aceite de sésamo
1 mango en cubos
medio pepino

PREPARACIÓN

1. En primer lugar, ponemos a hervir los filetes de pollo con el caldo. Lo dejamos cocer a fuego lento durante 9 minutos aproximadamente.
2. Una vez pasado este tiempo, apagamos el fuego y dejamos que se enfríe durante unos 15 minutos.
3. Mientras tanto, tostamos las semillas de sésamo en una sartén sin aceite hasta que se doren ligeramente. Las dejamos enfriar una vez hechas.
4. Ponemos a cocer los fideos según las instrucciones del paquete.
5. Ahora, preparamos un aliño batiendo el zumo de lima, la salsa de pescado, la salsa de soja, el aceite de sésamo y la pimienta. Lo mejor es ir probando cantidades para encontrar la mezcla de sabores que más te guste.
6. Una vez lista la salsa, ponemos los dados de mango a marinar mientras terminamos la receta.
7. El siguiente paso consiste en desmenuzar el pollo cocido con dos tenedores para dejarlo en tiras y mezclar el aliño y cubitos de mango con los fideos.

Ahora solo queda adornar con las semillas de sésamo y la menta, ¡y a disfrutar!

¿A quién se la vas a preparar? ¡[Envíasela por Whatsapp!](#)



Consulta todas las recetas en nuestra web <https://carnedeavesostenible.es/>

Pechugas de pollo glaseadas con salsa teriyaki y piña

La pechuga es una de las partes del pollo que con mayor frecuencia consumimos. Si siempre caes en el error de cocinarlas de la misma manera, con esta salsa de teriyaki y piña la convertirás en un plato especialmente sabroso.

Te llevará alrededor de 45 minutos para una ración de 4 personas. A continuación, te mostramos los ingredientes que hemos utilizado.

¡Vamos al lío! ¡Marchando esas pechugas de pollo!

TIEMPO DE PREPARACIÓN

45 Min.

RACIÓN

4 Personas

INGREDIENTES

4 pechugas de pollo
30 ml de aceite de girasol
30 ml de agua
30 gr de jengibre fresco
30 gr de miel
30 ml de vinagre de arroz
30 ml de salsa de soja
150 gr de piña natural

PREPARACIÓN

1. Comenzaremos calentando el aceite en una sartén antiadherente, a la que añadiremos las pechugas de pollo.
2. Las dejamos cocinando durante unos 4 minutos. Pasado este tiempo, aumentamos la potencia del fuego y añadimos el agua para dejar cocinando el pollo durante otros 6 minutos.
3. Mientras se cocina la carne, picamos el jengibre fresco en trozos y lo metemos en el vaso de una batidora para tritararlo.
4. Después, añadimos la piña en trozos, la salsa de soja, el vinagre de arroz y la miel. Volvemos a tritarar hasta que se forme una salsa espesa.
5. Reducimos el fuego en el que tenemos cocinando el pollo y vertemos la salsa encima. Dejamos que llegue a ebullición.
6. En este punto, vamos girando la carne en la salsa para que se impregne por todos los lados y cocemos hasta que la salsa comience a tomar aspecto de glaseado.

¿Lo tienes? Emplata bonito y, ¡buen provecho!

[Compártela en WhatsApp](#)



Sopa de pollo

La sopa, en cualquiera de sus variedades, no puede faltar en casa en los meses de frío. A cualquiera le sienta bien un buen caldo calentito en invierno, ¿no es así? Te llevará unas 2 horas de preparación, pero verás que es muy sencillo porque puedes dejarlo cocinando mientras haces otras cosas.

La clave de un buen caldo es el tiempo de cocción para que absorba todos los nutrientes.

Verás que obtendrás una ración bastante grande con las cantidades que mencionamos a continuación, para 8 personas aproximadamente.

TIEMPO DE PREPARACIÓN

120 Min.

RACIÓN

8 Personas

INGREDIENTES

1 pollo entero para caldo
3 puerros
3 cucharaditas de pimienta negra en grano
150 g de apio fresco
3 hojas de laurel
150 g de fideos
500 ml de caldo de verduras frescas
3 cebollas
3 zanahorias gruesas
100 g de perejil fresco
6 ramitas de tomillo
3 trozos de nuez moscada seca
medio limón rallado

PREPARACIÓN

1. Ponemos a cocer el pollo en una olla con agua fría hasta que llegue a ebullición. Una vez que esté hirviendo, lo dejamos cocinar a fuego lento durante 3 minutos.
2. Mientras tanto, vamos cortando el puerro, la zanahoria y la cebolla en trozos grandes.
3. Tras los minutos de cocción, sacamos el pollo de la olla y enjuagamos el agua.
4. Volvemos a poner el pollo al fuego en una olla con agua fría. A esto añadimos los puerros, las zanahorias, las cebollas, la mitad del perejil, la mitad del apio, el tomillo, las hojas de laurel, la nuez moscada y los granos de pimienta machacados.
5. Llevamos la mezcla a ebullición y la dejamos durante aproximadamente 1 hora.
6. Pasado este tiempo, procedemos a sacar el pollo cocido del caldo dejando previamente que se enfríe para poder desmenuzarlo.
7. Seguidamente, colamos el caldo de pollo y lo llevamos nuevamente al fuego. Cuando comience a hervir, añadimos las verduras utilizadas anteriormente junto con el perejil y el apio restantes. En este paso, es el momento de añadir también los fideos.
8. Ya solo queda dejarlo cocer unos 10 minutos y añadir el pollo troceado junto con el limón y la sal.

¡Ya puedes disfrutar de un caldo calentito!

[Compártela en Whatsapp](#) con la persona a la que le encanta un caldo calentito



Cazuela de pollo al pesto

Una cazuela de pollo al más puro estilo italiano acompañada de ñoquis y una deliciosa salsa de pesto. ¡Una receta muy colorida y saciante! En 40 minutos la tendrás lista siguiendo estos sencillos pasos👁️

Nosotros hemos utilizado un bote de pesto previamente preparado. Si no sabes cómo hacerlo, utiliza 100 gr de hojas de albahaca fresca, 1 diente de ajo, 40 gr de piñones, 20 gr de perejil fresco, 1 cucharadita de sal gorda, 40 gr de queso parmesano y 50 ml de aceite de oliva virgen extra.

Para hacerla más rápido, siempre utilizamos una picadora eléctrica y vamos triturando por partes: primero la albahaca y el perejil. Una vez triturados, añadimos el ajo, los piñones y la sal y trituramos de nuevo. Por último, añadimos el queso y picamos todo bien. Como paso final, se le añade el aceite.

Para una ración de 4 personas, estos son los ingredientes que necesitarás:

TIEMPO DE PREPARACIÓN

40 Min.

RACIÓN

4 Personas

INGREDIENTES

400 g de filete de pollo
1 calabacín
1 berenjena
500 ml de pasta de tomate
1 bote de pesto
100 ml de caldo de pollo
500 g de ñoquis
100 g de queso feta
100 gramos de tomates
50 gramos de aceitunas negras

PREPARACIÓN

1. Lavamos el calabacín y la berenjena para cortarlos en dados pequeños.
2. A continuación, colocamos los ñoquis con las verduras cortadas en dados en una cazuela.
3. Mezclamos bien la salsa de tomate y la mitad del pesto. Esta mezcla la vertemos sobre los ingredientes de la cazuela.
4. Encima, colocamos los filetes de pollo a los que untamos el pesto restante. Por último, añadimos el caldo.
5. Llevamos la cazuela al horno y dejamos cocinar durante unos 25 minutos a 180 grados.
6. Pasado este tiempo, sacamos la cazuela del horno para añadirle el queso feta en trozos pequeños junto con los tomates y las aceitunas troceadas.
7. Volvemos a hornear todo durante otros 10 o 15 minutos a la misma temperatura.

Servimos y ¡que aproveche!

[Compártela en WhatsApp con amigos](#)



Muslos de pollo con adobo de miel y patatas asadas

No nos olvidamos de otra de las partes del pollo que más nos gustan, ¡los muslos! La miel se utiliza mucho para potenciar el sabor de las comidas, al mismo tiempo que les aporta un brillo que las hace muy apetitosas 😊 y ese es el caso de nuestros muslos de pollo en adobo de miel. Como guarnición, le hemos añadido patatas asadas, ¡la combinación perfecta!

En 1 hora y con los siguientes ingredientes, podrás preparar una ración para 4 personas:

TIEMPO DE PREPARACIÓN

60 Min.

RACIÓN

4 Personas

INGREDIENTES

4 muslos de pollo
5-8 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de pimentón dulce
2 cucharaditas de miel
800 g de patatas
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Como primer paso, preparamos la marinada mezclando unas 5-6 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharaditas de miel, 2 cucharadas de pimentón, 2 cucharaditas de sal y varias pizcas de pimienta en un recipiente alto.
2. Ponemos el horno a precalentar a 180° mientras que vamos untando los muslos de pollo con la marinada utilizando un pincel. No gastamos toda porque iremos marinando de vez en cuando una vez los llevamos al horno.
3. Utilizaremos dos rejillas distintas del horno. En una de las rejillas superiores, colocamos los muslos de pollo.
4. Mientras dejamos que se ase el pollo en el horno durante unos 15 minutos, vamos pelando las patatas y cortando en cuartos u octavos, según sea su tamaño.
5. En un bol, mezclamos las patatas con 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de pimentón en polvo y 1 cucharadita de sal. Las llevamos a hornear colocando el bol en una rejilla inferior. Lo hacemos así para que las patatas recojan el jugo de los muslos de pollo.
6. Volvemos a marinar los muslos y dejamos hornear todo durante 35-40 minutos. Una vez haya pasado la mitad del tiempo, alrededor de unos 20 minutos, volvemos a marinar los muslos.

¿Ya está todo bien asado? ¡Solo queda disfrutar de esta receta tan sabrosa!

[Ir a Whatsapp](#)



Ensalada de pollo con aliño de grosellas y cuscús

En ocasiones, la gente piensa que las ensaladas son aburridas y que no alimentan lo suficiente. Eso es porque no las preparamos con los ingredientes necesarios para hacerla nutritiva. Las ensaladas permiten tantas combinaciones que puedes combinarlas de muchas maneras diferentes.

En este caso, nosotros la hemos preparado con un aliño de grosellas y cuscús. Te llevará alrededor de 1h.

TIEMPO DE PREPARACIÓN

60 Min.

RACIÓN

4 Personas

INGREDIENTES

1 pollo asado entero
4 cucharadas de mantequilla
4 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharaditas de pimentón picante en polvo
2 cucharaditas de pimentón dulce en polvo
Un poco de sal y pimienta
6 tallos de perejil
1 limón
100 g de cuscús instantáneo
1 lechuga romana
2 cebolletas
85 g de grosellas rojas
Media cucharadita de miel (líquida)
Medio aguacate

PREPARACIÓN

1. Comenzamos derritiendo la mantequilla en una sartén y seguidamente añadimos cuatro cucharadas de aceite, el pimentón en polvo, sal y pimienta. Integramos todo bien y retiramos del fuego.
2. Enjuagamos el perejil y lo secamos. También lavamos el limón y lo cortamos en rodajas.
3. Pasamos a sazonar el interior del pollo asado con sal y pimienta al gusto, además de untar el exterior con dos tercios de la mantequilla derretida.
4. Colocamos el pollo en una fuente de horno grande a la que añadimos el perejil, las rodajas de limón y 300 ml de agua.
5. En este punto, solo queda dejar cocer el pollo asado en el horno a 150° durante unos 30 minutos. Pasado este tiempo, volvemos a pincelar con lo que nos queda de la mantequilla y dejamos cociendo de nuevo durante otros 30 minutos.
6. Una vez transcurrido el tiempo de cocción, perforamos la carne con un palillo de madera entre la pechuga y la pierna para saber si se ha cocinado correctamente. Si los jugos de la carne salen claros, podemos retirarlo del horno.
7. Lo dejamos enfriar y luego procedemos a retirarle todos los huesos y cortarlo en rodajas.
8. Ya tenemos el pollo listo, ahora toca preparar el cuscús siguiendo las instrucciones del paquete.
9. Acto seguido, lavamos muy bien la lechuga y la cebolleta para trocearlas. Lavamos también las grosellas y las trituramos. Luego, las mezclamos con 5 cucharadas de miel, sal y pimienta al gusto. Pelamos los aguacates y cortamos en cuartos.
10. Ya solo nos queda llevar todo a un plato, mezclando el pollo con la ensalada y rociar todo con el aliño de grosella. ¡Una receta deliciosa que te encantará!

[Compártela en WhatsApp](#)



RECETAS DE PAVO

Segunda sección: ¡pavo! 🍗

Te traemos un listado de recetas para todos los gustos. Además, son fáciles y rápidas de preparar, aunque encontrarás alguna un poco más laboriosa para disfrutar no solo del resultado final, sino también del proceso, que eso siempre gusta, ¿o no?

¡Saca a relucir tus dotes culinarias con carne de ave europea! 🍷 ✨

Como ya te contamos anteriormente todos los beneficios que aporta la carne de ave a nuestra salud y a la del planeta, vamos a saltarnos esta parte para ir directos al grano, ¿te parece?

Pues sigue leyendo, o si prefieres, síguenos en [Instagram](#) o [Facebook](#) para enterarte de las nuevas recetas que vayamos incluyendo.



Bocadillo de pavo estilo “pulled”

Cuando escuchamos pulled, seguro que se nos viene a la mente el tan famoso pulled pork de Estados Unidos, muy utilizado en bocadillos. Viene a ser carne deshilachada que cada vez se lleva más con otro tipo de carnes, como la de ave.

Nosotros lo hemos hecho con un muslo de pavo y queda como resultado un bocadillo delicioso 😊 En este caso, preparar la carne nos va a llevar algo más de tiempo. Para esta receta necesitamos unas 3 horas de elaboración, ¡pero hemos hecho 4 bocadillos!

¿Todo controlado? ¡A cocinar!

TIEMPO DE PREPARACIÓN

180 Min.

RACIÓN

4 Personas

INGREDIENTES

2 barras de pan
1 muslo de pavo pequeño
75 g de salsa barbacoa
1 lata de pulpa de tomate
3 cucharadas de vinagre balsámico
2 cebollas rojas
1 calabacín
2 zanahorias
2 cebolletas
Unos cuantos brotes de espinacas baby
Aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Ponemos el horno a precalentar a 160° mientras vamos preparando la marinada.
2. En una ensaladera, mezclamos la salsa barbacoa, la pulpa de tomate y el vinagre balsámico. Sazonamos con sal y pimienta al gusto.
3. Cortamos la cebolla en tiras y la llevamos a una cazuela apta para horno. Añadimos el pavo y la mezcla de tomate. Le ponemos la tapa a la cazuela y dejamos hornear durante 2h y media.
4. Con un pelador o una mandolina, cortamos la zanahoria y el calabacín en tiras finas. Las cebolletas, en rodajas finas.
5. Pasado el tiempo, sacamos el pavo del horno y lo desmenuzamos con un tenedor.
6. ¡Ya solo queda rellenar el bocadillo! Cortamos las barras de pan por la mitad, añadimos una cantidad generosa de pavo desmenuzado y cubrimos con unos brotes de espinacas, la tiras de verduras y la cebolleta.

Cubrimos con la otra mitad del pan, ¡y a disfrutar!

¡[Envíasela a tus amigos por Whatsapp!](#)



Lasaña de calabacín rellena de carne de pavo

Una opción perfecta de lasaña con base de verduras. Así, la convertimos en una opción ligera y saludable, además de sabrosa, ¡pero eso estaba claro! Verás que te queda un resultado estupendo y diferente al que estamos acostumbrados. Comer sano es más fácil de lo que pensamos. Apenas te llevará tiempo, unos 25 minutos, y te saldrá una ración para 4 personas.

TIEMPO DE PREPARACIÓN

25 Min.

RACIÓN

4 Personas

INGREDIENTES

6 filetes de pavo
1 calabacín
200 gr espinacas
1 chalota o media cebolla
200 gr de crema de soja
Aceite de Oliva Virgen Extra
Queso para gratinar

PREPARACIÓN

- 1.** Cortamos el calabacín en tiras finas. Si no tienes mandolina, hazlo con un cuchillo.
- 2.** Cortamos la carne de pavo en trocitos finos y salpimentamos.
- 3.** En una sartén, calentamos un poquito de aceite y hacemos la chalota un par de minutos. Añadimos la carne de pavo y salteamos hasta que esté bien hecha.
- 4.** Añadimos las espinacas, dejamos que se absorba el agua que sueltan y echamos 100 gr de crema de soja. Corregimos de sal y dejamos que hierva 2 minutos.
- 5.** ¡Montamos nuestra lasaña! Ve poniendo una capa de tiras de calabacín seguido de la carne hasta que te quede con 3 pisos.
- 6.** Por último, solo queda ponerle por encima unos 100 gr de crema de soja y el queso para que gratine.
- 7.** Llevamos al horno a 180° durante 15 minutos, sacamos, ¡y a disfrutar!

Si sabes a quién le va a encantar... ¡[Envíale la receta por Whatsapp!](#)



Consulta todas las recetas en nuestra web <https://carnedeavesostenible.es/>

Croquetas de pavo y cheddar

En un buen recetario de verdad, las croquetas NO puede faltar 😊 A los verdaderos amantes de las croquetas nos encanta probarlas allá donde vamos, pero... hechas por ti mismo... ¡nada que envidiar!

Te proponemos estas croquetas tan ricas rellenas de pavo y queso cheddar, ¡verás qué explosión de sabor! Prepararlas nos ha llevado apenas 20 minutos. Con estas cantidades tendrás para una ración de 2 personas, ¡8 croquetas en total!

¡Vamos a ello! 🍳

TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 Min.

RACIÓN

2 Personas

INGREDIENTES

1 pechuga de pavo
Pimienta
Sal
Aceite de oliva
Queso cheddar
Harina
2-3 Huevos
Pan rallado

PREPARACIÓN

Primero, preparamos el pavo.

1. Cortamos la pechuga de pavo en tiras y después en dados para picarlos con ayuda de una picadora. Sazonamos con una pizca de pimienta, sal y un chorrito de aceite de oliva. Mezclamos todo.

Segundo, ¡las ricas croquetas!

2. Cortamos 8 dados de queso cheddar blanco. Colocamos un film transparente sobre la encimera y extendemos sobre él un puñado de pavo picado, al que añadimos un dado de queso cheddar en el centro. Cerramos el film transparente sobre sí mismo para formar una bola. Repetimos este paso hasta hacer las 8 croquetas.

3. Una vez que estén bien formadas las croquetas, las sacamos y le damos forma con las manos.

Tercero, vamos a por el empanado.

4. Vamos a necesitar 3 recipientes: uno con harina, otro con clara de huevo y otro con pan rallado.

5. Por orden, primero se pasa la croqueta por harina (retirando bien el exceso), después por la clara de huevo y, por último por el pan rallado.

¡Ya casi lo tenemos!

6. Ponemos las croquetas en una freidora precalentada. Las dejamos freír durante 6 minutos. ¡Y listo! Puedes acompañarla de la salsa que más te guste 😊

Compártela con amigos en [Whatsapp](#)



Consulta todas las recetas en nuestra web <https://carnedeavesostenible.es/>

Brochetas de pavo a la parrilla estilo griego

¡Una receta rápida y muy rica para una tarde de barbacoa con amigos! O para cuando te apetezca, que eso siempre está bien 😊

En media hora, podrás tener una ración de brochetas para 4 personas.

¿Todo listo? ¡A cocinar!

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 Min.

RACIÓN

4 Personas

INGREDIENTES

4 chuletas de pavo
300 g de yogur griego
2 limones
1 cucharadita de zumo de limón
1 manojo de menta
4 cucharadas de aceite de oliva
1 pepino
4 rebanadas de pan de pita
Sal y Pimienta
Palillos para las brochetas

PREPARACIÓN

1. Cortamos las chuletas de pavo en trozos de unos 5 cm.
2. Para el adobo: ponemos en un bol la mitad del yogur con el zumo de un limón, 2 cucharadas de aceite de oliva y el zumo de limón. Sazonamos con sal y pimienta al gusto.
3. Remojamos la carne en la mezcla, tapamos y dejamos enfriar durante al menos 1 hora.

Para la salsa de yogur:

4. Cortamos el pepino en rodajas finas.
5. Mezclamos lo que nos queda de yogur con el aceite de oliva restante. A esto, le añadimos el pepino, las hojas de menta picadas y salpimentamos al gusto.

Ya podemos poner la carne en las brochetas:

6. Colocamos los trozos de pavo en las brochetas.
7. Asamos las brochetas durante 3 minutos por cada lado en una parrilla.
8. Calentamos rápidamente el pan de pita en una sartén o en la parrilla durante 1 minuto por cada lado.
9. Ya solo queda servir las brochetas con salsa de yogur, pan de pita, gajos de limón, menta fresca, ¡y a disfrutar!

Enviase la a tus amigos por [WhatsApp](#). ¡Finde de barbacoa!



RECETAS DE CODORNIZ

Última sección y no por ello menos importante... ¡codorniz!

Quizás no comas carne de codorniz tan a menudo, pero sabiendo ya TODOS los beneficios que te aporta la carne de ave, seguro que a partir de ahora lo harás con más frecuencia. En secciones anteriores decíamos que no podían las croquetas, una lasaña o la sopa. ¿Qué crees que no puede faltar tampoco?

¡Una deliciosa hamburguesa de carne de ave! Verás que en este apartado solo tenemos 1 receta 🤔

¿Sabes dónde colgamos más recetas? En nuestros perfiles de [Instagram](#) y [Facebook](#). ¡No dejes de seguirnos para estar al día en recetas de carne de ave!



Hamburguesa de codorniz empanada con semillas

Prepara en solo 30 minutos unas deliciosas hamburguesas de pechuga de codorniz empanadas con semillas, ¡super sabrosas, ya verás!

Preparalas a tu familia y/o amigos para que prueben una hamburguesa diferente 😊; Querrán repetir! Con los siguientes ingredientes, podrás hacer 4 hamburguesas en 30 minutos aproximadamente.

¿Todo claro? ¡Marchando! 🤖

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 Min.

RACIÓN

4 Personas

INGREDIENTES

2 pechugas de codorniz
2 Huevos
75 g de pan rallado fino
2 cucharadas de semillas de girasol
2 cucharadas de semillas de sésamo
1 cucharada de semillas de cilantro
1 Cucharadita de comino
Aceite vegetal
4 Panes de hamburguesa
2 Tomates
75 g de queso Comté
Algunas hojas de lechuga
4 cucharadas de mayonesa
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Comenzamos a preparar la mezcla de pan rallado poniendo en un bol: el pan rallado, las semillas de girasol, las semillas de sésamo y las semillas de cilantro. Añadimos también el comino y salpimentamos. Mezclamos bien.
2. En un segundo bol, batimos ligeramente los huevos.
3. Pasamos los trozos de carne por el huevo y luego por la mezcla de pan rallado y semillas.
4. Calentamos una cantidad generosa de aceite vegetal en una sartén honda. Ponemos a freír la carne empanada durante 3 minutos por cada lado.
5. Mientras tanto, vamos lavando y cortando la lechuga y el tomate en rodajas. También picamos en trozos el queso comté.
6. Una vez esté todo listo, montamos las hamburguesas. Para ello, nosotros untamos cada panecillo inferior con una cucharada de mayonesa, colocamos la carne encima seguido del queso, el tomate y la lechuga.

¡Ya lo tienes! ¡Acompañalas con unas verduras si te apetece para completar!

[Envíasela por Whatsapp](#) a la persona que te debe una hamburguesa 😊



Consulta todas las recetas en nuestra web <https://carnedeavesostenible.es/>



<https://carnedeavesostenible.es/>