



## Rollitos de pavo con salsa de cranberries

### Ingredientes

#### Para los bistecs:

4	filetes de pechuga de pavo
1 cucharada	de perejil picado
1	diente de ajo picado
4	ramas de romero fresco
1 taza	de cranberries (arándanos rojos) secos
1	manzana reineta cortada en trocitos
1/2	cebolla cortada en rodajas
	Aceite de oliva
1 taza	de caldo de pollo
1 cucharada	de vinagre balsámico
	Sal, pimienta

### Preparación

Poner los cranberries en un bol. Cubrirlos con agua y dejarlos remojar 4 horas. Escurrirlos.

Salpimentar los filetes de pavo. Repartirles el ajo y el perejil picados y las ramas de romero. Enrollarlos y sujetarlos con palillos.

Calentar un dedo de aceite en una sartén y freír los rollitos de un lado y del otro. Escurrirlos y dejar en la sartén sólo dos cucharadas de aceite.

Rehogar la cebolla con una pizca de sal hasta que esté tierna y transparente. Agregar los trocitos de manzana y los cranberries. Rehogarlos unos 3 minutos, sin dejar de remover con una cuchara de madera.

Verter el caldo y el vinagre. Introducir los rollitos y cocerlos a fuego suave durante unos 20 minutos.

Repartir la salsa en cuatro platos. Distribuir los rollitos, quitarles los palillos y servirlos bien calientes.



 Unos 60 minutos,  
más el tiempo de maceración

#### Valor nutricional aproximado por ración:

**Calorías:** 150

**Proteínas:** 20 g

**Grasa:** 2 g

**Carbohidratos:** 11 g