

Recetas Con Miel



Receta de Pavo a la naranja y miel

Ingredientes (6 comensales)

- 6 muslos de pavo
- 3 naranjas (su jugo)
- 60 gramos de miel de la que guste
- 5 bayas de cardamomo
- 1 c/c de hierbabuena seca
- ½ c/c de mostaza
- ½ c/c de pimentón picante
- 1-2 dientes de ajo
- Pimienta negra
- 20 dátiles
- 20 orejones
- 20 almendras
- Aceite de oliva
- Sal.

Elaboración

Enciende el horno a 180° C. Retira la piel de los muslos de pavo y salpiméntalos al gusto, úntalos bien con aceite de oliva y ponlos en la bandeja del horno untada también con aceite de oliva. Cuando el horno esté a la temperatura indicada, introduce la bandeja.

Machaca en el mortero el ajo con las semillas de cardamomo (sin la cáscara), la hierbabuena, la mostaza y el pimentón. Mezcla estas especias con el zumo de naranja, la miel, un poco de sal y emulsiona. El tiempo de cocción en el horno dependerá del tamaño de los muslos de pavo, calcula unos 40 a los 60 minutos. Primero dora los muslos dándoles la vuelta de vez en cuando y en el momento en que estén dorados riega con la marinada de zumo de naranja. Añade también unos orejones y unos dátiles que habrás deshuesado y relleno con una almendra. Procura que queden bañados en el zumo de naranja mientras éste no reduzca.