

# Recetario

  
**Sopravalazo**  
AHORA MÁS  
CONVENIENTE

comQuiero



# Empanadas de pavo y cebolla dulce

## INGREDIENTES

- 300 gr pavo (trutro deshuesado molido)
- 4 masa(s) de empanada
- 2 cebolla(s)
- 1 cda(s) azúcar granulada
- 1/2 diente(s) ajo
- 1 huevo(s)
- 1/4 taza(s) leche semidescremada
- 1/4 cda(s) sal
- Pizca pimienta
- 2 cda(s) aceite oliva

## PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 180°C.
- Pelar las cebollas y picar en cubitos pequeños.
- En una olla con aceite de oliva, cocinar las cebollas con azúcar rubia a fuego medio bajo durante 25 minutos. Deben quedar completamente cocidas y caramelizadas. Picar el ajo finamente. En un sartén con aceite de oliva, agregar el ajo y el trutro deshuesado molido de pavo Sopraval®, salpimentar y cocinar a fuego alto durante 15 minutos. Mezclar la cebolla con el pavo para formar un pino.
- Estirar las masas de empanadas y rellenar con el pino formado anteriormente. Humedecer los bordes con un poco de agua antes de cerrar y cerrar de la forma que más te acomode.
- En un bol, agregar el huevo y la leche. Batir y pincelar las empanadas por completo antes de hornear. Hornear durante 25 minutos a 180°C o hasta que se vean doradas. Servir calientes.
- Servir 2 por persona.



# Pavo marinado en miel acompañado de arroz con tocino

## INGREDIENTES

- 300 gr pavo (pechuga deshuesada filete)
- 2 cda(s) miel
- 1 cdta(s) jengibre polvo
- 1/4 taza(s) salsa de soya
- 1/2 cda(s) ají rojo molido grueso
- 1/2 taza(s) arroz
- 3 tocino
- 1/4 cebollín
- 1/4 cdta(s) sal
- Pizca pimienta
- 1 cda(s) aceite

## PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 220°C.
- Derretir la miel y mezclar con el jengibre en polvo, el ají rojo molido y la soya. Dejar la pechuga de pavo deshuesada Sopraval® marinando en la mezcla, durante 1 hora (opcional, puede ser menos tiempo).
- En una olla con ~1 cucharada de aceite, cocinar el arroz durante 6 minutos, sin dejar de revolver. Agregar ~1 taza de agua hirviendo, sal y pimienta al gusto. Cocinar tapado sobre un tostador y a fuego bajo, durante 20 minutos. Dejar enfriar y reservar.
- Pasar la pechuga de pavo marinada a un bol o fuente para hornear. Cocinar durante 25 minutos con el horno precalentado a 220°C. Picar el tocino y cocinar en un sartén caliente sin aceite. Agregar el arroz y cocinar durante 5 minutos más, de tal manera que se impregnen los sabores. Terminar con la parte verde del cebollín picada fina. Una vez pasado el tiempo del pavo, trozar y servir caliente. Acompañar con arroz frito con tocino.



# Estofado de trutro corto de pavo con papas chilotas

## INGREDIENTES

- 400 gr pavo (trutro corto)
- 300 gr papa(s) mixta
- 1 zanahoria(s)
- 1/2 cebolla(s)
- 1/2 diente(s) ajo
- 1/4 taza(s) vino blanco
- 1/2 taza(s) caldo (verdura)
- 1/4 taza(s) perejil
- 1/4 cda(s) sal
- Pizca pimienta
- 2 cda(s) aceite oliva

## PREPARACIÓN

- Lavar y pelar las zanahorias. Cortar en rodajas.
- Cortar la cebolla en pluma. Picar el ajo finamente.
- Lavar las papas chilotas y partir por la mitad.
- En una olla con aceite de oliva y a fuego medio, agregar el trutro corto de pavo Sopraval® y salpimentar. Sellar por completo. Aproximadamente 6 minutos.
- En la misma olla, agregar las verduras, las papas y el vino blanco. Cocinar por 5-10 minutos a fuego alto, hasta que se evapore. Salpimentar al gusto.
- Agregar el caldo de verdura y tapar. Cocinar a fuego medio bajo durante 35-40 minutos. Servir estofado caliente y decorar con hojas de perejil.



# Osobuco de pavo a la cerveza con puré de papas y queso

## INGREDIENTES

- 400 gr pavo (trutto osobuco)
- 1 zanahoria(s)
- 1 cebolla(s)
- 100 gr apio
- 3/4 taza(s) vino tinto
- 2 taza(s) cerveza negra
- 4 papa(s)
- 1/2 taza(s) leche semidescremada
- 100 gr queso mantecoso
- 1/4 cda(s) sal
- Pizca pimienta
- 1 cda(s) aceite

## PREPARACIÓN

- Pelar las papas y lavar. En una olla echar a cocer las papas en agua hirviendo durante 20-25 minutos.
- Lavar y trozar la zanahoria, la cebolla y el apio. Reservar.
- Salpimentar los medallones de osobuco de pavo Sopraval® y en una olla con aceite caliente, sellar por completo, 5 minutos aproximadamente. Reservar en un plato.
- En la misma olla, agregar la zanahoria, cebolla, apio, sal, pimienta y el vino tinto. Cocinar durante 5 minutos.
- Regresar el pavo a la olla y agregar la cerveza negra. Dejar cocinando durante 40 minutos a fuego bajo.
- Cuando las papas estén cocidas (blandas), moler y agregar la leche caliente, revolver hasta lograr la consistencia de un puré, condimentar al gusto con sal y pimienta. Mezclar con queso mantecoso rallado.
- Servir los medallones de pavo calientes acompañados de puré mantecoso.



# Guiso de camote y pavo asado

## INGREDIENTES

- 400 gr pavo (ala costilla)
- 4 camote
- 1 1/2 taza(s) champiñones
- 1/4 repollo blanco
- 2 cda(s) mantequilla
- 1/4 cdta(s) sal
- 0,125 cdta(s) pimienta

## PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 180°C.
- Pelar los camotes y trozar de tamaño similar al de los champiñones. Trozar el repollo en 2. Poner los ingredientes en una budinera y reservar para llevar al horno.
- Salpimentar el ala costilla Sopraval® y adobar completamente con mantequilla.
- Poner el pavo sobre la rejilla del horno y la budinera por debajo.
- Cocinar durante 40 minutos. La budinera debe estar debajo para así tomar toda la grasa del pavo.
- Pasado el tiempo de cocción, el pavo se debe ver dorado y jugoso. Mezclar las verduras de la budinera y rectificar sabores. De ser necesario, condimentar con sal y pimienta al gusto.
- Servir el guiso caliente con el pavo asado.



# Cocimiento de pavo con garbanzos y porotos negros

## INGREDIENTES

- 400 gr pavo (ala trutro)
- 1/2 cebolla(s)
- 1 zanahoria(s)
- 1 cda(s) alcaparras
- 1/2 taza(s) porotos negros (conserva)
- 1/2 taza(s) garbanzos (conserva)
- 1 taza(s) salsa de tomate
- 1/4 taza(s) cilantro
- 1/4 cdta(s) sal
- Pizca pimienta
- 2 cda(s) aceite oliva

## PREPARACIÓN

- Cortar la cebolla en plumas y la zanahoria en rodajas. Reservar. Salpimentar el ala trutro Sopraval® y en una olla con aceite de oliva caliente, sellar por completo. Reservar el pavo en un bol y en la misma olla, cocinar las verduras durante 5 minutos a fuego medio o hasta que se vean doradas, condimentar con sal y pimienta. Revolver constantemente para que no se quemen. Devolver el pavo a la olla.
- Agregar la salsa de tomate y agua hirviendo hasta que cubra los ingredientes. Dejar cocinar durante 25 minutos a fuego medio o hasta reducir el caldo.
- Finalmente agregar los garbanzos, porotos negros y alcaparras. Servir caliente decorado con hojas de cilantro.



# Cebollines envueltos en jamón de pavo a la parrilla con zapallo asado

## INGREDIENTES

- 120 gr jamón (pavo pechuga cocida)
- 6 cebollines
- 2 cda(s) mantequilla
- 2 taza(s) zapallo
- 1/4 cda(s) sal
- Pizca pimienta
- 2 cda(s) aceite oliva
- 6 mondadientes

## PREPARACIÓN

- Cortar los extremos del cebollín para emparejar y partir a la mitad, de modo que quede separada la parte verde de la blanca.
- En un sartén agregar la mantequilla y esperar que se derrita. Agregar los cebollines, sal, pimienta y cocinar durante 7-8 minutos. Deben quedar levemente dorados. Dejar enfriar.
- En un bol, agregar el zapallo y condimentar con aceite de oliva, sal y pimienta. Cocinar en la parrilla durante 30 minutos. Ir girando constantemente para evitar que se quemen.
- Sobre una lámina de pechuga de pavo cocida Sopraval®, agregar un cebollín y enrollar. Cerrar con la ayuda de un mondadientes de forma horizontal. Pincelar con aceite de oliva y dorar en la parrilla de forma pareja, en los últimos minutos de cocción del zapallo. Servir caliente y disfrutar acompañado de zapallo asado.





# Alitas de pavo asadas agridulces con yuca frita y plátano maduro

## INGREDIENTES

- 400 gr pavo (ala media)
- 1/2 taza(s) salsa de soya
- 1/4 taza(s) salsa teriyaki
- 1/2 cebollín
- 2 yuca
- 1 plátano maduro
- 1/4 cdta(s) sal
- Pizca pimienta
- 1/4 taza(s) aceite

## PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 200°C. Picar el cebollín finamente. En un bol, mezclar los siguientes ingredientes: salsa de soya, salsa teriyaki y el cebollín. Salpimentar las alitas de pavo Sopraval® y macerar con la mezcla durante 10 minutos.
- Pelar las yucas y cortar bastones de un dedo de grosor. Cocer en una olla con abundante agua durante 10 minutos desde que comienza a hervir. Escurrir, secar y reservar.
- Pasar el pavo con el macerado a una budinera para el horno y cocinar durante 25-30 minutos con el horno precalentado a 200°C.
- Para el plátano, pelar y cortar en rodajas gruesas. En un sartén con un poco de aceite caliente, freír hasta que se vean doradas, aproximadamente durante 5 minutos.

# Croquetas de jamón de pavo acaramelado con tomate rallado y patacones

## INGREDIENTES

- 120 gr jamón (pavo pechuga acaramelada)
- 3 huevo(s)
- 3/4 taza(s) harina (sin polvos)
- 1/2 taza(s) pan rallado
- 3 tomate
- 1 diente(s) ajo
- 1 plátano barraganete
- 1/4 cda(s) sal
- Pizca pimienta
- 1/4 taza(s) aceite
- 2 cda(s) aceite oliva

## PREPARACIÓN

- Picar finamente la pechuga de pavo acaramelada Sopraval® y llevar a la minipimer junto con 2 huevos y la harina. Procesar hasta que quede una mezcla manejable. Refrigerar durante 10 minutos. En paralelo batir el huevo restante para el empanizado, con una pizca de sal y pimienta. Esparcir el pan rallado en un plato liso.
- Formar entre 4-6 croquetas (con un poco de harina si es necesario) según el tamaño que prefieras, pasar por huevo y luego por pan rallado. Una vez formadas las croquetas, refrigerar.
- Para los patacones, pelar el plátano y cortar trozos gruesos, de 1,5 a 2 cm. En una olla grande, agregar suficiente aceite para cubrir los patacones y dejar calentar a fuego medio alto.
- Freír los patacones durante 4 minutos por lado y reservar en una fuente con papel absorbente. Dejar enfriar y poner sobre un plástico. Aplastar de tal manera que reduzca su grosor a la mitad.
- Volver a freír en la misma olla con aceite caliente, durante 3 minutos más. Reservar en una fuente con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
- Lavar y pelar los tomates. Rallar y reservar la pulpa con su líquido, debe quedar casi con la consistencia de una pasta. Condimentar con ajo picado finamente, sal, pimienta y aceite de oliva. Calentar un sartén con un poco de aceite de oliva y freír las croquetas durante 3 minutos por lado.
- Servir las croquetas calientes sobre la pasta de tomate y acompañar con los patacones.



# Trutros de pavo a la cacerola con vino blanco y papas fritas

## INGREDIENTES

- 300 gr pavo (trutro corto deshuesado)
- 1 zanahoria(s)
- 1/2 cebolla(s)
- 1/2 diente(s) ajo
- 1/2 taza(s) vino blanco
- 2 papa(s)
- 1/4 cdta(s) sal
- Pizca pimienta
- 2 cda(s) aceite oliva
- 1/4 taza(s) aceite

## PREPARACIÓN

Lavar y pelar las zanahorias. Cortar en rodajas y reservar.  
Pelar y cortar cebollas en pluma.  
Picar finamente el ajo.  
En una olla con aceite de oliva, agregar las verduras y cocinar durante 5 minutos. Agregar el trutro corto deshuesado Sopraval® y salpimentar.  
Agregar el vino y cocinar a fuego medio durante 10 minutos. Agregar agua hervida hasta que tapen los ingredientes y cocinar con la olla tapada, durante 30 minutos.

• Lavar y pelar las papas. Cortar bastones y secar.  
• En una olla con aceite caliente, freír las papas durante 10 - 15 minutos o hasta que se vean doradas.  
• Reservar las papas en un bol con papel absorbente y aliñar con sal. Servir el pavo caliente y acompañar con papas fritas.



# Sándwich barros luco con pavo y palta

## INGREDIENTES

- 300 gr pavo (pechuga deshuesada sin piel)
- 2 panes brioche
- 2 cda(s) mantequilla
- 100 gr queso mantecoso
- 1 palta
- 1/4 cda(s) sal
- Pizca pimienta
- 2 cda(s) aceite oliva

## PREPARACIÓN

- Salpimentar la pechuga deshuesada Sopraval®. En un sartén con aceite de oliva, cocinar a fuego medio alto durante 15 minutos.
- Moler la palta y condimentar con sal al gusto.
- En un sartén, agregar la mantequilla y esperar que se derrita. Dorar los panes por todas sus caras, 1 minuto aproximadamente.
- Armar el sándwich de la siguiente manera: base del pan, pavo caliente, queso mantecoso derretido, palta, tapa del pan.

