



GRATINADO DE PAVO ASADO Y VERDURAS



INGREDIENTES

1 calabacín · 1 berenjena · 1 cebolla · 1 pimiento rojo · 1 pimiento verde · 150 g de judías verdes · 100 g de champiñones · 1 zanahoria · Una pizca de sal · 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra · 2 pechugas de pavo asadas



ELABORACIÓN

LAS VERDURAS

- 1 *Pela el calabacín y pártelo en dados pequeños. Pues hacerlo sin pelar, si quieres que en tus verduras predomine el verde.*
- 2 *Pela la berenjena y trocéala de la misma manera. Ponle un poco de sal y déjala en un plato aparte mientras preparas el resto de verduras: con esto consigues que pierdan el amargor, si lo tuvieras.*
- 3 *Quita las semillas a los pimientos y córtalos en dados.*
- 4 *Pela la zanahoria y la cebolla y pártelas de la misma manera.*
- 5 *Quita las puntas a las judías verdes y corta cada vaina en varios trozos.*
- 6 *Limpia los champiñones y trocéalos.*
- 7 *Pon el aceite de oliva virgen extra en una sartén. Cuando esté caliente fríe las verduras lentamente. Añádeles un poco de sal y prueba cuando estén hechas para comprobar que tienen un punto perfecto.*

LA BECHAMEL

- 1 *Pon el aceite de oliva virgen extra en un cazo al fuego. Cuando esté caliente incorpora la harina y remueve bien.*
- 2 *Vierte la leche templada y, sin dejar de remover, deja que toda la mezcla espese: tiene que quedar como una bechamel clarita. Prueba de sal, añade un poco de nuez moscada y rectifica si hace falta.*

MONTAJE

- 1 *Engrasa tus cazuelitas o el recipiente donde lo vayas a gratinar. Trocea a tu gusto el pavo asado y ponlo en el fondo.*
- 2 *Añade una siguiente capa de verdura.*



- 3 *Cubre de bechamel. Da unos golpecitos a tus recipientes, para que la bechamel se reparta bien, incluso penetre entre los ingredientes.*
- 4 *Ralla tu queso favorito sobre cada cazuelita.*
- 5 *Pon el gratinador de tu horno, mete las cazuelas y espera hasta que se gratinen. Sirve inmediatamente.*

CONSEJOS

- 1 *Lo que más me gusta de este plato es su versatilidad. De verduras, te admite todas las que te gusten y por supuesto las que yo llamo de #resumendenevera, y que pongo en mi sartén antes de ir al mercado y entren otras nuevas. Y para completar este plato hoy he puesto unas sobras de pavo, pero queda igualmente bien con otro tipo de carne: cerdo, cordero o, por supuesto, un pescado que te haya sobrado.*
- 2 *Puedes tener preparadas las verduras con antelación, y así montas el plato en un momento.*
- 3 *También puedes tener todo el plato preparado listo para gratinarlo en tu horno en el momento.*

