

Pit de gall dindi amb mutàbal



20'



Fogons



Microones



Nevera

Ingredients per a 2 persones

2 pits de gall dindi

Sal

Per al mutàbal

1 albergínia

2 cullerades de tahina

½ gra d'all

Sèsam

Comí

Suc d'una llimona

2 cullerades d'oli d'oliva

Sal

Llesques de pa per acompanyar



Estris necessaris



Fogons



Nevera



Paella



Microones



Recipient apte per a microones



Espremedora



Batedora



Recipient per triturar



Taula de tallar



Forquilla, cullera i ganivet



Pinces

Elaboració

1

Comenceu preparant el mutàbal:

- Renteu l'albergínia i traieu-ne la part superior verda. Obriu-la per la meitat i feu-hi uns talls transversals.
- Poseu-la en un recipient apte per a microones i coeu-la durant 5 minuts a màxima potència. Passat aquest temps, comproveu que estigui tova.
- Amb una cullera separeu la carn de la pell i poseu-la en un pot per triturar. Afegiu-hi ½ gra d'all pelat, 2 cullerades de tahina, 2 cullerades d'oli, comí, el suc d'una llimona i sal.
- Tritureu bé tots els ingredients fins que quedi una pasta homogènia.

- Fiqueu-la a la nevera.

2

Filetegeu els pits de gall dindi i col·loqueu-los a la paella ben calenta i sense oli, perquè d'aquesta manera es forma una crosta que evita l'evaporació del suc de la carn i així queda més tendra. Quan el color cru dels filets vagi desapareixent, doneu-los la volta i cuineu-los de l'altre costat. Un cop cuits, afegiu-hi la sal.

3

Poseu el gall dindi en el plat amb un rajolí d'oli per damunt, les llesques de pa amb mutàbal i unes quantes llavors de sèsam per decorar.

Sabies que...

L'albergínia conté potents antioxidants que ajuden a prevenir l'envelliment.

IDEES

El mutàbal es pot decorar amb julivert, pebre vermell, granets de magrana o trossets de nous.

