



Pavo en Salmuera Seca al Horno

Rinde entre 15 a 18 personas

PARA LA SALMUERA:

1 pavo de unos 7 kilos– descongelado
7 cucharaditas de sal de mesa o 10,5 cucharaditas de sal gruesa
1 cucharada de ajo en polvo
Las hojas de 4 ramitas de romero
4 tiras largas de cáscara de naranja sin la parte blanca

PARA EL PAVO:

2 tallos de apio con hojas
1 ramita de salvia
2 ramitas de tomillo
2 ramitas de romero
4 dientes de ajo
½ naranja en cuartos
½ manzana - sin semillas y en cuartos
½ de una pequeña cebolla blanca o marrón
1 taza de mantequilla sin sal - derretida y enfriada

PARA LA SALMUERA:

Coloque la sal, el ajo en polvo, hojas de romero y cáscara de naranja en un molinillo de café y pulverícelo.

Quite las menudencias y el cuello del pavo. Manténgalos refrigerados si va a hacer la salsa (gravy) después de que el pavo este listo.

Enjuague el pavo descongelado y coloquelo en una bandeja. Séquelo con toallas de papel - no se olvide de debajo de las alas y en la zona de los muslos - y empiece a frotar con la mezcla de sal.

Concéntrese en el área del pecho y el muslo añadiendo un poco de salmuera adicional. Frote todo el pavo con la sal - incluyendo la cavidad. Coloque el pavo en una bolsa de basura limpia y selle bien. Colóquelo en una bandeja y pongalo en la nevera.

Al segundo día, saque el pavo y frótelo sobre la bolsa - no lo saque de la bolsa. Devuélvalo a la heladera.

Al tercer día, repita el proceso pero deje al pavo con la pechuga hacia abajo (o sea de panza). Coloque el pavo en la nevera de nuevo.

La noche del tercer día, saque el pavo de la bolsa y deseche cualquier líquido que hubiese en ella. Seque muy bien el pavo con toallas de papel. Colóquelo en una bandeja y vuelva a colocarlo en la nevera, sin tapanlo, durante toda la noche. Los ventiladores del refrigerador ayudaran a secar la piel para tener un pavo perfecto.

PARA EL PAVO:

Retire el pavo de la nevera y seque cualquier humedad que pueda tener. Colóquelo sobre una rejilla en una asadera y deje reposar durante aproximadamente una hora hasta que alcance la temperatura ambiente. Siempre haga esto con pedazos de carne grandes porque si no se cocinaran uniformemente.

Precaliente el horno a 400 grados F (200 C).

Coloque los tallos de apio, salvia, romero, tomillo, dientes de ajo, naranja, manzana y cebolla dentro de la cavidad del pavo y ate las piernas.

Cubra el pavo libremente con la mantequilla derretida, incluyendo bajo las alas y entre el muslo. Voltee el pavo y aplique mantequilla en la parte trasera. Deje el pavo con la pechuga para abajo (de panza) y colóquelo en el horno por 45 minutos.

Retire el pavo del horno y dele la vuelta - puede usar un par de trapos de cocina limpios - tenga mucho cuidado de no quemarse, y rocié el pavo con el líquido en la fuente. Asegúrese de cerrar la puerta del horno inmediatamente después de cada vez que retire la fuente del horno con el fin de mantener el calor adentro.

Reduzca el horno a 325 grados F (160 C) y vuelva a poner el al horno. Hornee durante otros 45 minutos. Saque el pavo del horno y aplique más mantequilla derretida. No se preocupe por la parte inferior. Retorne el pavo al horno por otros 45 minutos.

Retire la fuente del horno y rocié el pavo con los jugos de la fuente una vez más. Cubra la fuente con papel de aluminio y vuelva a meter al horno por 30 minutos más.

Retire la fuente del horno una vez más e inserte un termómetro de carne en la zona del muslo, cerca de del hueso. Es necesario que el termómetro registre 170 grados F (77 C) -- la pechuga debe de estar a 160 F (71C). Ya debería de estar alcanzando esta temperatura. Una vez que saque el pavo del horno este reposara y continuara cocinando así es que no se pase de esta temperatura.

Aplique mantequilla derretida al pavo una vez más y regréselo al horno sin taparlo por 30 minutos más. Retire el pavo del horno y vuelva a probar la temperatura. Si registra 170 grados F (77C) en el muslo cubra la fuente con papel de aluminio – sin tocar el pavo. Apague el fuego en el horno y coloque el pavo cubierto dentro del horno con la puerta abierta. Deje que el pavo repose durante unos 20 minutos antes de cortarlo. Esto permitirá que los jugos se asienten.

Sirva con sus guarniciones preferidas y bien provecho.

CALORÍAS 310,70 ; GRASA 17,56 grs (sáb 7,13 ; 1,32 ; mono poli 0,19); PROTEÍNA 32,76 grs ; FIBRA 0,04 grs ; CARBOHIDRATOS 0,22 grs ; COLESTEROL 122,45 mg ; HIERRO 2,26 mg; SODIO 841,92 mg , 2,43 mg
CALCIO

©TheFrugalChef™2013

www.TheFrugalChef.com