

Magret de pato con salsa de ciruela

con patatas, zanahorias baby y judías verdes

Cocinando: 10 min • Listo en: 30 min

16



Magret de Pato



Patata



Cebolla



Caldo de pollo



Espicias italianas



Zanahoria Baby



Judías verdes



Confitura de ciruela

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno, sartén grande, tapa, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Magret de Pato*	300 gramos	600 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Espesantes italianas	1 sobre	2 sobres
Zanahoria Baby	125 gramos	250 gramos
Judías verdes*	100 gramos	200 gramos
Confitura de ciruela	50 gramos	100 gramos
Agua	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	564 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2782/ 665	493/ 118
Grasas (g)	12,9	2,3
de las cuales saturadas (g)	0,1	0
Carbohidratos (g)	63,3	11,2
de los cuales azúcares (g)	20,9	3,7
Proteínas (g)	35,9	6,4
Sal (g)	0,9	0,2

Alérgenos

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



Hornea los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Corta las **patatas** en dados de 2-3 cm. Corta las **zanahorias baby** por la mitad a lo largo. Coloca las **patatas** y las **zanahorias** en una bandeja de horno y agrega encima las **especies italianas** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve. Hornea 20-25 min o hasta que estén doradas. Remueve a mitad de cocción.



Saltea la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **cebolla**, **salpimienta** y cocina 4-5 min, removiendo regularmente, hasta que quede transparente.



Cocina el pato

Calienta una sartén a fuego medio-alto sin aceite. Una vez caliente, agrega el **magret de pato** con la piel hacia abajo y cocina 2-3 min. Luego, da la vuelta al **pato** y cocina 1 min más. A continuación, coloca el **magret de pato** en una bandeja de horno con la piel hacia arriba y **salpimienta** al gusto. Hornea durante 10 min, hasta que quede dorado.

CONSEJO: Si lo prefieres, puedes cocinar el pato en la bandeja de horno con las patatas y la zanahoria.



Prepara la salsa

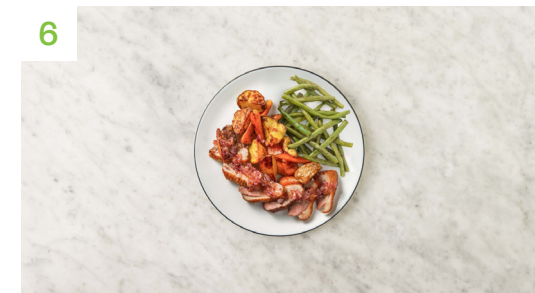
Cuando la **cebolla** de la sartén esté lista, añade la **confitura de ciruela**, el **caldo de pollo** en polvo y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio-alto y cocina 4 min, hasta que la **salsa** se reduzca y espese.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Saltea las judías verdes

Retira las puntas de las **judías verdes**. Con ayuda de un papel de cocina, retira el exceso de grasa de la sartén. Luego, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Agrega las **judías verdes** y cocina 1-2 min. Añade un chorrito de **agua**, tapa la sartén y cocina 4-5 min a fuego medio. **Salpimienta** al gusto. Retira de la sartén cuando estén listas.



Emplata y disfruta

Cuando el **magret de pato** esté listo, córtalo en tiras de 1-2 cm de grosor y sírvelo en un lado de los platos. Agrega **sal** al gusto sobre el **pato** y, luego, cubre con la **salsa**. Emplata las **patatas** y las **zanahorias baby** junto al **pato** y coloca las **judías verdes** a continuación. Puedes añadir el resto de la **salsa** en un bol y servirte a tu gusto.

¡Que aproveche!