



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

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes. Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, sartén grande, tapa, jarra medidora, papel de cocina.

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
Espicias 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.

¡Recíclame!



1 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.



4 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.



2 Cocina el pato

Haz cortes diagonales en ambas direcciones sobre la piel del **pato**. Calienta una sartén a fuego medio-alto sin aceite. Cocina el **pato** 2-3 min por la parte de la piel y 1 min más por la otra parte. Coloca el **pato** con la piel hacia arriba en una fuente para horno y **salpimienta**. Pon la fuente sobre la bandeja de horno, junto a las **verduras**, y hornea 10-12 min.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

CONSEJO: El magret quedará más tierno si no se cocina completamente.



5 Prepara la salsa

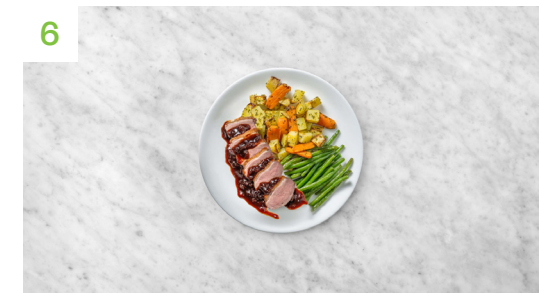
Cuando la **cebolla** de la sartén esté lista, añade la **confitura de ciruela**, el **caldo de pollo** en polvo y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio-alto y cocina 4 min, hasta que la **salsa** se reduzca y espese.

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



3 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. Agrega 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.



6 Emplata y disfruta

Quando 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!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

