



Magret de pato con compota de manzana acompañado de puré de patatas a la mostaza y brocolini asado

<650 calorías

Cocinando: 15 min • Listo en: 30 min

16



Magret de Pato



Manzana



Brocolini



Patata



Mostaza

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, bandeja de horno con papel de horno, colador, túrmix, jarra medidora, sartén, pelador, olla, pasapurés.

Ingredientes

	2P	4P
Magret de Pato*	300 gramos	600 gramos
Manzana	2 unidades	4 unidades
Brocolini*	100 gramos	200 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	563 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2490/ 595	443/ 106
Grasas (g)	13,1	2,3
de las cuales saturadas (g)	0,1	0
Carbohidratos (g)	56,0	10,0
de los cuales azúcares (g)	17,4	3,1
Proteínas (g)	36,2	6,4
Sal (g)	0,3	0,1

Alérgenos

9) Mostaza.

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



1 Cuece las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbreles con **agua** y añade **sal**. Lleva a ebullición y cocina, a fuego medio, 15-18 min o hasta que estén blandas.



2 Hornea los vegetales

Pela y corta la **manzana** por la mitad y retira el corazón. Luego, apóyala por la parte plana y corta en dados de 1 cm. Coloca la **manzana** en un lado de una bandeja de horno con papel de horno, agrega un chorrito de **aceite** y **salpimenta**. Remueve para que quede aderezada. Al otro lado, coloca el **brocolini**, cubre con un chorrito de **aceite** y **salpimenta**. Hornea 15 min, hasta que la **mazana** y el **brocolini** queden tiernos. Remueve a mitad de cocción.



3 Sella el pato

Haz cortes a diagonales en ambas direcciones sobre la piel del **magret de pato**, sin llegar a la carne. Calienta una sartén a fuego medio-alto sin aceite. Cuando esté caliente, cocina el **pato** 2-3 min por la parte de la piel y 1 min por la otra parte, hasta que quede bien dorado. Coloca el **pato** con la piel hacia arriba en una fuente para horno y **salpimenta**.

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

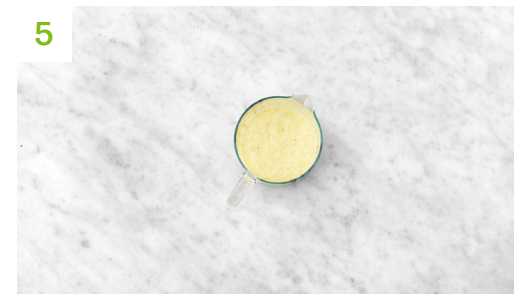
SABÍAS QUE: Los cortes que se realizan en la piel del pato sirven para liberar el exceso de grasa y conseguir una piel más crujiente.



4 Hornea el pato

Hornea el **pato** durante 10-12 min. Cuando las **patatas** estén listas, escúrrelas y vuelve a ponerlas en la olla. Añade la **mostaza**, un chorrito de **aceite**, la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y **pimienta** al gusto y, con un pasapurés o un tenedor, aplasta hasta conseguir un **puré**.

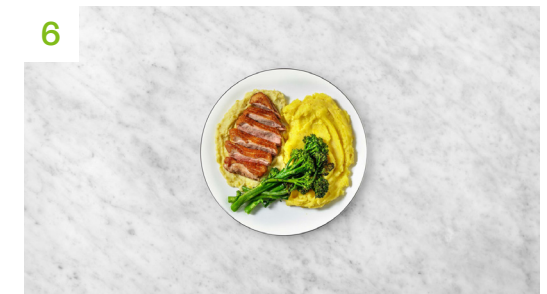
CONSEJO: El magret quedará más tierno si no se cocina completamente.



5 Prepara la compota

Cuando la **manzana** esté lista, colócala en una jarra medidora y tritura con ayuda de un túrmix, hasta obtener una **compota de manzana** homogénea y lisa. **Salpimenta** al gusto.

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



6 Emplata y disfruta

Extiende en un lado de los platos la **compota de manzana** y coloca encima el **magret de pato**. Añade **sal** sobre el **pato** al gusto. Al otro lado del plato, sirve por separado el **puré de patatas** a la **mostaza** y el **brocolini** asado.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

