



# Pato a la naranja

acompañado de patatas al romero y judías verdes salteadas

Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

16



Magret de Pato



Naranja



Romero



Patata



Cebolla



Almendras laminadas



Caldo de pollo



Judías verdes

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

## 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, bol, jarra medidora, sartén con tapa, bol pequeño, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Magret de Pato*	300 gramos	600 gramos
Naranja	1 unidad	2 unidades
Romero	½ unidad	1 unidad
Patata	400 gramos	800 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Almendras laminadas 2)	15 gramos	30 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Judías verdes*	100 gramos	200 gramos
Azúcar	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Agua	30 ml	60 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	633 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2883/ 689	455/ 109
Grasas (g)	17,7	2,8
de las cuales saturadas (g)	0,7	0,1
Carbohidratos (g)	59,0	9,3
de los cuales azúcares (g)	8,4	1,3
Proteínas (g)	38,5	6,1
Sal (g)	1,6	0,2

## Alérgenos

2) Frutos secos.

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

¡Recíclame!



## 1 Hornea las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Deshoja y pica la mitad del **romero** (doble para 4p). Corta las **patatas** en dados de 2-3 cm y colócalas en un lado de una bandeja de horno con papel de horno. Agrega encima el **romero** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla para que queden bien aderezadas. Hornea a media altura 20-25 min, removiendo a mitad de cocción.



## 4 Cocina el pato

Haz cortes a diagonales en ambas direcciones sobre la piel del **pato**. Calienta la 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 **patatas**, y hornea 10-12 min.

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



## 2 Prepara los ingredientes

Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Agrega las **almendras** y tuesta 1-2 min, mientras remueves, hasta que se doren. Retira y reserva. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños. Retira la punta de las **judías verdes**.

**CONSEJO:** Ten cuidado al tostar las almendras, se quemarán con facilidad.



## 5 Prepara la salsa

Ralla la piel de la **naranja**. Retira el exceso de grasa de la sartén, luego, agrega la **cebolla** reservada, el zumo de la **naranja**, el **caldo de pollo** en polvo, el **azúcar** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Lleva a ebullición, luego, cocina 2 min a fuego medio-alto, hasta que la **salsa** se reduzca. Retira la sartén del fuego y agrega **ralladura de naranja** al gusto. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.

**CONSEJO:** Ralla únicamente la parte exterior y naranja de la piel, sin llegar a la parte blanca.



## 3 Saltea las verduras

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla**, **sal** y cocina 4-5 min, removiendo, hasta que quede transparente. Luego, reserva la mitad de la **cebolla** cocinada en un bol fuera de la sartén. En la sartén con la **cebolla** restante, agrega las **judías verdes**, **salpimienta** y cocina a fuego alto 1-2 min. Agrega un chorrito de **agua**, tapa la sartén y cocina 4-5 min a fuego medio. Luego, retira de la sartén y reserva.



## 6 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**. Al otro lado del plato, sirve las **patatas al romero** y las **judías verdes** con **cebolla**, por separado. Acaba el plato agregando la **salsa de naranja** sobre el **pato** y añadiendo las **almendras** tostadas.

## ¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

