

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

16



Magret de Pato



Manzana



Brocolini



Patata



Mostaza en grano

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 30 mins



El pato ha sido consumido en diversas culturas antiguas, pero su popularización como plato distintivo se atribuye principalmente a la cocina china, destacando el famoso pato laqueado de Pekín desde la dinastía Yuan. Este plato, conocido por su piel crujiente y carne jugosa, se convirtió en un ícono internacional a medida que la gastronomía china se difundió.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

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 en grano 9)	½ sobre	1 sobre
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	576 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2903/ 694	504/ 120
Grasas (g)	40,3	7,0
de las cuales saturadas (g)	7,2	1,2
Carbohidratos (g)	56,6	9,8
de los cuales azúcares (g)	17,9	3,1
Proteínas (g)	36,4	6,3
Sal (g)	0,3	0,1

Alérgenos

9) Mostaza.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



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**, **salpimienta** y remueve. Al otro lado, coloca el **brocolini**, cubre con un chorrito de **aceite** y **salpimienta**. Hornea 15 min, hasta que la **mazana** y el **brocolini** queden tiernos. Remueve a mitad de cocción.



3 Cocina 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. Cocina el **pato** 2-3 min por la parte de la piel y 1 min más por la otra parte, hasta que quede bien dorado. Coloca el **pato** con la piel hacia arriba en una fuente para horno, **salpimienta** y hornea 10-12 min.

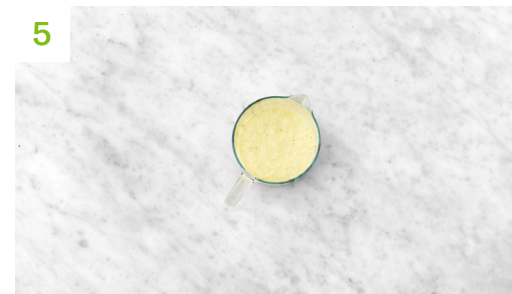
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



4 Prepara el puré

Cuando las **patatas** estén listas, escúrrelas y vuelve a ponerlas en la olla. Añade la mitad de la **mostaza en grano** (doble para 4p), 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**.

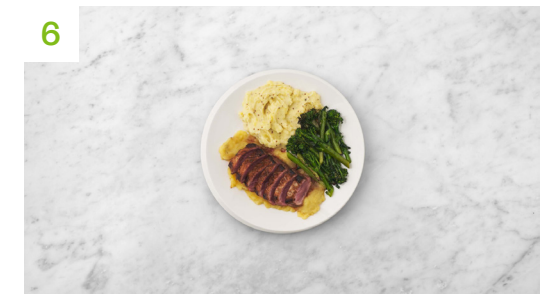
CONSEJO: El magret quedará más tierno si no se cocina completamente.



5 Prepara la compota

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

