

Magret de pato con aguacate con un toque de ponzu con ensalada asiática de rabanitos y láminas de calabacín

Rápido

22



Magret de pato



Rábano



Pepino



Calabacín



Canónigos



Pulpa de aguacate



Ponzu

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



¿Quieres disfrutar de una experiencia exótica y gourmet? En esta receta, aderezamos un magret de pato con un aguacate al ponzu y acompañamos con una ensalada con aderezo asiático, creando un plato completo que te hará vivir sabores cuidados con los mejores ingredientes.

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, bol, sartén, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Magret de pato*	300 g	600 g	900 g
Rábano*	125 g	250 g	375 g
Pepino*	1 ud	2 uds	3 uds
Calabacín*	1 ud	2 uds	3 uds
Canónigos*	50 g	100 g	150 g
Pulpa de aguacate	100 g	200 g	300 g
Ponzu 11) 14)	15 ml	30 ml	45 ml
Vinagre	2 cda	4 cda	6 cda
Azúcar	1 cdta	2 cdta	3 cdta

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	561 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2264/ 541	404/ 97
Grasas (g)	43,0	7,7
de las cuales saturadas (g)	5,0	0,9
Carbohidratos (g)	13,8	2,5
de los cuales azúcares (g)	7,2	1,3
Proteínas (g)	35,5	6,3
Sal (g)	1,0	0,2

Alérgenos

11) Soja **14)** Sulfitos.

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



Sella el pato

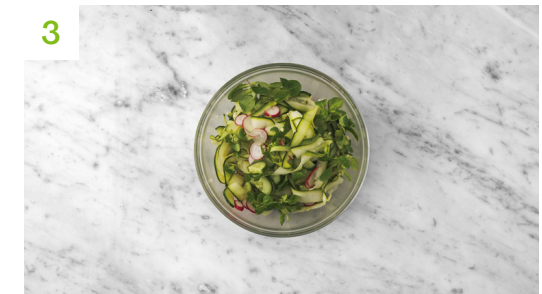
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Haz cortes a diagonales en ambas direcciones sobre la piel del **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 más por la otra parte, hasta que quede bien dorado.



Hornea el pato

- Coloca el **pato** con la piel hacia arriba en una fuente para horno y **salpimenta**.
 - Hornea a media altura 6-8 min.
- RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Prepara la ensalada

- Corta los **rabanitos** en láminas finas.
- Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas finas.
- Haz láminas del **calabacín** con un pelado, hasta llegar al interior con semillas.
- Corta en dados pequeños el interior del **calabacín**.
- En una ensaladera, mezcla el **vinagre**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- Añade las láminas de **calabacín**, los **canónigos**, el **pepino** y los **rabanitos** y remueve.



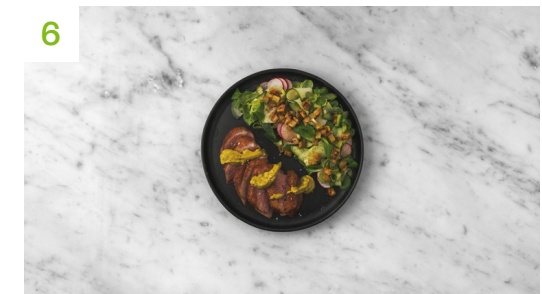
Carameliza el calabacín

- Limpia la sartén, luego, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** y **mantequilla** al gusto.
- Una vez se haya fundido, añade los dados de **calabacín** y rehoga 2 min.
- Añade el **azúcar** y cocina 3 min más, hasta que el **calabacín** quede dorado y ligeramente caramelizado.



Adereza el aguacate

- En un bol, mezcla la **pulpa de aguacate**, el **ponzu**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.



Emplata y disfruta

- Corta el **pato** en tiras y sírvelo en un lado de los platos. Cúbrela con el **aguacate** al **ponzu**.
- Sirve la **ensalada** al otro lado y cubre con el **calabacín** caramelizado.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



Por favor, recicla nuestros envases



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

