Magret de pato con chimichurri casero de menta

con parmentier de patata y chirivía y maíz asado con cebolla

22

Picante opcional

Cebolla

Maíz dulce

Patata

Chirivía

Magret de pato

Menta

Especias mediterráneas

Chili seco en escamas

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 35 mins

¿Te imaginas un magret de pato jugoso bañado en chimichurri? Este aderezo nació en Argentina como acompañante de carnes a la parrilla, combinando ajo, perejil, vinagre y un toque de ají que despierta cualquier bocado. Su frescura y acidez equilibran la grasa del pato, logrando un contraste explosivo que convierte cada corte en pura tentación.

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, bol, colador, túrmix, jarra medidora, sartén, pelador, olla.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Cebolla*	½ ud	1 ud	1½ ud
Maíz dulce	140 g	280 g	420 g
Patata*	400 g	800 g	1200 g
Chirivía*	200 g	400 g	600 g
Magret de pato*	300 g	600 g	900 g
Menta*	½ ud	1 ud	1½ ud
Especias mediterráneas	½ ud	1 ud	1½ ud
Chili seco en escamas	1 ud	2 uds	3 uds
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds
Aceite para la salsa	4 cda	8 cda	12 cda
Vinagre	2 cda	4 cda	6 cda
Orégano	1 cdta	2 cdta	3 cdta
Mantequilla	1 cda	2 cda	3 cda

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**629 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	3974/ 950	632/ 151
Grasas (g)	33,8	5,4
de las cuales saturadas (g)	6,4	1,0
Carbohidratos (g)	95,4	15,2
de los cuales azúcares (g)	17,4	2,8
Proteínas (g)	37,2	5,9
Sal (g)	0,3	0,1

Alérgenos

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

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® NC-COC-015005
www.fsc.org

Por favor, recicla nuestros envases

RECICLA RECICLA

1

¡Esto se calienta!

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

- Precalienta el horno a 220ºC.
- Pela la **cebolla** y corta casi toda en tiras finas. Pica el resto.
- Escurre el **maíz** y extiéndelo junto a la **cebolla** en tiras en una bandeja de horno con papel de horno.
- Adereza con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- Hornea a media altura 25 min, removiendo a mitad de cocción.

2

Tubérculos al agua

- Pela y corta las **patatas** y la **chirivía** en dados de 1-2 cm.
- En una olla, agrega las **patatas** y la **chirivía**, cúbrelas con **agua** y añade una pizca de **sal**.
- Lleva a ebullición, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas.
- Mientras tanto, haz cortes a diagonales en ambas direcciones sobre la piel del **magret de pato**, sin llegar a la carne.

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

3

Cocina el magret

- 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.
- Luego, coloca el **pato** con la piel hacia arriba en una fuente para horno y **salpimienta**.
- Hornea el pato a media altura 10-12 min.

4

Dale vida al chimichurri

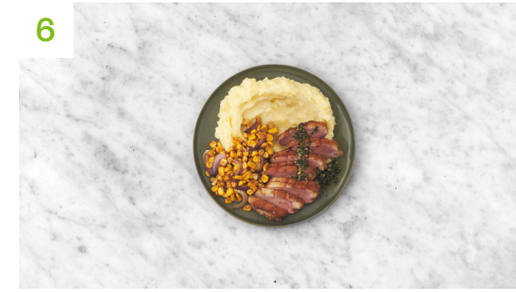
- Deshoja y pica finamente la **menta**.
- Pela y ralla el **ajo**.
- En un bol, mezcla la **menta**, la **cebolla** picada, las **especias mediterráneas**, **chili en escamas** al gusto, el **ajo**, el **aceite para la salsa**, el **vinagre** y el **orégano**.

5

Tritura el parmentier

- Cuando la **patata** y **chirivía** estén listas, escúrrelas y colócalas en la jarra medidora.
- Agrega un chorrito de **aceite**, la **mantequilla**, **sal** y **pimienta** al gusto.
- Con un túrmix, tritura hasta conseguir un **parmentier** cremoso.

6



Listo para disfrutar

- Corta el **magret de pato** en rodajas de 1 cm.
- Sirve el **parmentier** de **patata** y **chirivía** en un lado de los platos y coloca encima el **pato**.
- Cubre el **pato** con el **chimichurri** al gusto.
- Sirve el **maíz** y la **cebolla** al otro lado del plato.

¡Que aproveche!

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