



Magret de pato con aderezo de ponzu y miel

con patatas caramelizadas a la soja y ensalada

San Valentín

Preparation time : 30 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/magret-de-pato-con-aderezo-de-ponzu-y-miel-360>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Colador, Olla, Bol, Sartén, Varillas, Fuente para el horno

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Patata (gramo(s))	400	800	1200
Ponzu (mililitro(s))	15	30	45
Miel (paquete)	1	2	3
Mix de especias tailandesas (sobre(s))	1	2	3
Semillas de sésamo blancas (gramo(s))	8	15	23,99
Magret de pato (gramo(s))	300	600	900
Salsa de soja (sobre(s))	1	2	3
Cebolleta (unidad(es))	1	2	3
Mezcla de rúcula y canónigos (gramo(s))	50	100	150
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6
Azúcar (cucharadita(s))	1	2	3
Mantequilla (cucharada(s))	1	2	3

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	3805 kj
Valor energético (kcal)	909 kcal
Grasas	64.7 g
de las cuales saturadas	21.1 g
Carbohidratos	58 g
de los cuales azúcares	12.9 g
Fibra	3.3 g
Proteínas	38.5 g
Sodio	2.66 mg

Allergens

Soja, Frutos secos, Puede contener trazas de alérgenos, Sulfitos, Gluten, Trigo, Sésamo, Cacahuetes

Always check the product labels for allergen information.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

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

- Precalienta el horno a 220°.
- Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm.
- En una olla, agrega las **patatas**, cúbre las con **agua** y añade **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 14-16 min o hasta que estén cocidas pero aún firmes.
- Luego, escúrrelas y enfríalas con **agua** fría.



¡Al salseo!

- En un bol, mezcla con varillas el **ponzu**, la **miel**, las **especias tailandesas** y un chorrito de **aceite**.
- Calienta una sartén sin aceite a fuego medio. Tuesta las **semillas de sésamo** 1-2 min.
- Retira y reserva.



Pato al fuego

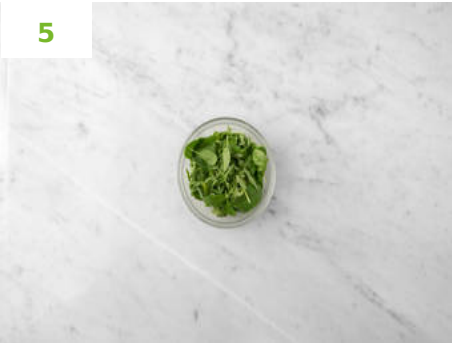
- Haz cortes a diagonales en ambas direcciones sobre la piel del **pato**, sin llegar a la carne.
- Calienta una sartén a fuego medio-alto sin aceite. Cocina el **pato** 2-3 min por la parte de la piel y 1 min más por la otra parte, hasta que se dore.
- Coloca el **pato** con la piel hacia arriba en una fuente para horno y **salpimenta**.
- Hornea el **pato** a media altura 10-12 min.

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



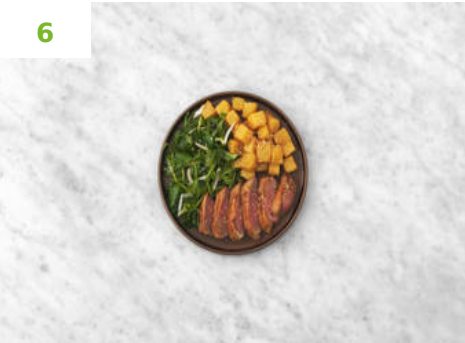
Adereza las patatas

- Limpia la sartén y agrega la mitad de la **salsa de soja**, el **azúcar** y la **mantequilla**. Calienta a fuego medio-alto, hasta que el **azúcar** se disuelva.
- Agrega las **patatas** cocidas y cocina 2-4 min, removiendo, hasta que las **patatas** queden cubiertas por el aderezo y el líquido se haya evaporado.



Que no falte el verde

- Corta la **cebolleta** en tiras finas.
- En una ensaladera, mezcla la **salsa de soja** restante, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto.
- Agrega la **cebolleta** y la **mezcla de rúcula y canónigos** y mezcla bien.



Listo para disfrutar

- Corta el **pato** en rodajas de 1 cm y colócalo en un lado de los platos.
- Cubre el pato con la **vinagreta de ponzu** y **miel**.
- Al otro lado del plato, sirve las **patatas** y la **ensalada**.
- Acaba añadiendo las **semillas de sésamo** sobre el plato al gusto.

Enjoy your meal!