



Magret de pato con salsa criolla casera

con parmentier de boniato y judías verdes

Premium

Preparation time : 35 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://hffresh.cottey.fr/es-ES/recipes/magret-de-pato-con-salsa-criolla-casera-727>

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

Jarra medidora, Túrmix, Olla, Tapa, Bol grande, Fuente para el horno, Sartén grande

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Boniato (gramo(s))	400	800	1200
Magret de pato (gramo(s))	300	600	900
Pimiento verde italiano (unidad(es))	1	2	3
Cebolla roja (unidad(es))	½	1	1½
Tomate (unidad(es))	2	4	6
Judías verdes (gramo(s))	100	200	300
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	3	6	9
Vinagre (cucharada(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)	3924 kJ
Valor energético (kcal)	938 kcal
Grasas	70.5 g
de las cuales saturadas	22.1 g
Carbohidratos	61.9 g
de los cuales azúcares	19.4 g
Fibra	9.5 g
Proteínas	35.4 g
Sodio	0.42 mg

Allergens

No allergens listed

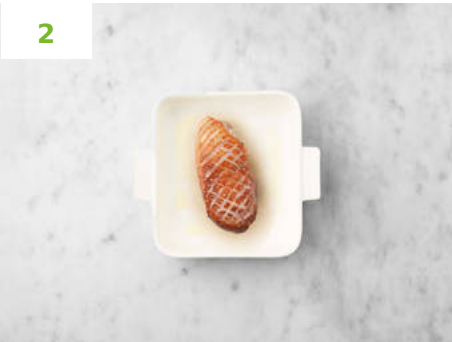
Always check the product labels for allergen information.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

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

- Precalienta el horno a 220°C.
- Pela y corta el **boniato** en dados de 2 cm.
- En una olla, agrega el **boniato**, cubre con **agua** y añade una pizca de **sal**.
- Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas.



Magret al fuego

- Haz cortes a diagonales en ambas direcciones sobre la piel del **magret de pato**.
- 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 para horno y **salpimenta**. Hornea el pato a media altura durante 10-12 min.

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



¡Al salseo!

- Corta el **pimiento** en cubitos pequeños.
- Pela la **cebolla** y corta en daditos pequeños.
- Corta los **tomates** en cubos pequeños.
- En un bol grande, agrega los **vegetales**, un chorrito generoso de **aceite**, el **vinagre**, **sal** y **pimienta**.
- Mezcla y reserva en la nevera.



¡Al rico salteado!

- Retira las puntas de las **judías verdes** y córtalas en tercios.
- Retira el exceso de grasa de la sartén, luego, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto.
- Agrega las **judías verdes**, **salpimenta** y saltea 1-2 min.
- Agrega un chorrito de **agua** y cocina a fuego medio tapado 4-5 min.



Tritura bien

- Cuando el **boniato** esté listo, escúrrelo y colócalo en una jarra medidora.
- Agrega un chorrito de **aceite**, la **mantequilla**, **sal** y **pimienta** al gusto. Tritura con un túrmix hasta conseguir un **puré** cremoso.
- Corta el **magret de pato** en tiras finas.



Listo para disfrutar

- Sirve el **parmentier** de **boniato** en la base de los platos y agrega encima el **magret de pato** y las **judías verdes**, por separado.
- Cubre el **pato** con la **salsa criolla**.

SABÍAS QUE: Los cortes que se realizan en la piel del pato sirven para liberar el exceso de grasa y conseguir una piel más crujiente.

Enjoy your meal!