



Magret de pato con salsa de fresas con patatas, zanahorias baby y judías verdes

Cocinando: 10 min • Listo en: 30 min

16



Magret de Pato



Patata



Cebolla



Caldo de pollo



Espesias italianas



Judías verdes



Zanahoria Baby



Confitura de fresa

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno, sartén grande, jarra medidora, papel de cocina.

Ingredientes

	2P	4P
Magret de Pato*	300 gramos	600 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Espesias italianas	1 sobre	2 sobres
Judías verdes	100 gramos	200 gramos
Zanahoria Baby	125 gramos	250 gramos
Confitura de fresa	50 gramos	100 gramos
Agua	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	564 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2786/ 666	494/ 118
Grasas (g)	12,9	2,3
de las cuales saturadas (g)	0,1	0
Carbohidratos (g)	63,3	11,2
de los cuales azúcares (g)	20,9	3,7
Proteínas (g)	35,9	6,4
Sal (g)	0,9	0,2

Alérgenos

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



Hornea los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Corta las **patatas** en dados de 2-3 cm. Corta las **zanahorias baby** por la mitad a lo largo. Coloca las **patatas** y las **zanahorias** en una bandeja de horno y agrega encima las **espesias italianas** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve. Hornea 20-25 min o hasta que estén doradas. Remueve a mitad de cocción.



Cocina la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **cebolla**, **salpimienta** y cocina 4-5 min, removiendo regularmente, hasta que quede transparente.



Cocina el pato

Calienta una sartén a fuego medio-alto sin aceite. Una vez caliente, agrega el **magret de pato** con la piel hacia abajo y cocina 2-3 min. Luego, da la vuelta al **pato** y cocina 1 min más. A continuación, coloca el **magret de pato** en una bandeja de horno con la piel hacia arriba y **salpimienta** al gusto. Hornea durante 10 min, hasta que quede dorado.

CONSEJO: Si lo prefieres, puedes cocinar el pato en la bandeja de horno con las patatas y la zanahoria.



Prepara la salsa

Cuando la **cebolla** de la sartén esté lista, añade la **confitura de fresa**, el **caldo de pollo** en polvo y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio-alto y cocina 6 min, hasta que la **salsa** se reduzca y espese.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Saltea las judías verdes

Retira las puntas de las **judías verdes**. Con ayuda de un papel de cocina, retira el exceso de grasa de la sartén. Luego, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto, agrega las **judías verdes** y cocina 1-2 min. Agrega un chorrito de **agua**, tapa la sartén y cocina 4-5 min a fuego medio. **Salpimienta** al gusto. Retira de la sartén cuando estén listas.



Emplata y disfruta

Cuando el **magret de pato** esté listo, córtalo en tiras de 1-2 cm de grosor y sírvelo en un lado de los platos. Agrega **sal** al gusto sobre el **pato** y, luego, cubre con la **salsa**. Emplata las **patatas** y las **zanahorias baby** junto al **pato** y coloca las **judías verdes** a continuación. Puedes añadir el resto de la **salsa** en un bol y servirte a tu gusto.

¡Que aproveche!