

# Pato a la naranja

acompañado de patatas al romero y ensalada

16



Magret de Pato



Naranja



Romero



Patata



Cebolla



Almendras laminadas



Caldo de pollo



Rúcula



Vinagre balsámico

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

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 30 mins



El pato a la naranja se popularizó gracias al chef francés Auguste Escoffier, quien lo incluyó en su famoso libro de cocina “Le Guide Culinaire”. Sin embargo, la idea de combinar carne de pato con naranjas tiene antecedentes aún más antiguos, ya que las naranjas y las aves de caza eran ingredientes comunes en la cocina mediterránea.



## 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, jarra medidora, sartén con tapa, ensaladera, bol pequeño, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Magret de Pato*	300 gramos	600 gramos
Naranja	1 unidad	2 unidades
Romero*	½ unidad	1 unidad
Patata	400 gramos	800 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Almendras laminadas 2)	15 gramos	30 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Azúcar	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Agua	30 ml	60 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

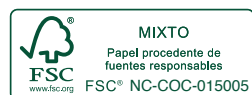
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	584 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2946/ 704	504/ 121
Grasas (g)	38,5	6,6
de las cuales saturadas (g)	3,7	0,6
Carbohidratos (g)	59,4	10,2
de los cuales azúcares (g)	6,3	1,1
Proteínas (g)	38,0	6,5
Sal (g)	1,3	0,2

## Allergens

2) Frutos secos 14) Sulfitos.

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

¡Recíclame!



## Hornea las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Deshoja y pica la mitad del **romero** (doble para 4p). Corta las **patatas** en dados de 2-3 cm y colócalas en un lado de una bandeja de horno con papel de horno. Agrega encima el **romero** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla para que queden bien aderezadas. Hornea a media altura 20-25 min, removiendo a mitad de cocción.



## Prepara la salsa

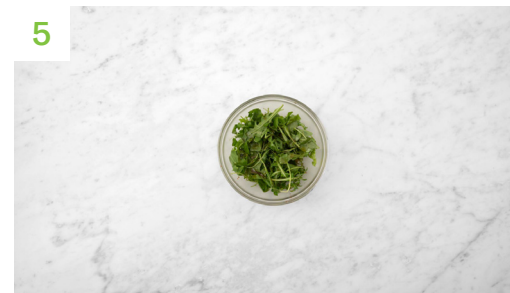
Retira el exceso de grasa de la sartén, luego, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **cebolla** y cocina 4-5 min, removiendo, hasta que quede transparente. Luego, añade el zumo de la **naranja**, el **caldo de pollo** en polvo, el **azúcar** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Lleva a ebullición, luego, cocina 2 min a fuego medio-alto, hasta que la **salsa** se reduzca.



## Tuesta las almendras

Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Agrega las **almendras** y tuesta 1-2 min, mientras remueves, hasta que se doren. Retira y reserva. Haz cortes diagonales en ambas direcciones sobre la piel del **pato**. Calienta la 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.

**CONSEJO:** Ten cuidado al tostar las almendras, se queman con facilidad.



## Adereza la rúcula

Cuando la **salsa** se haya reducido, retira la sartén del fuego y agrega **ralladura de naranja** al gusto. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. En una ensaladera, mezcla el **vinagre balsámico**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Luego, agrega la **rúcula** y remueve para aderezar.

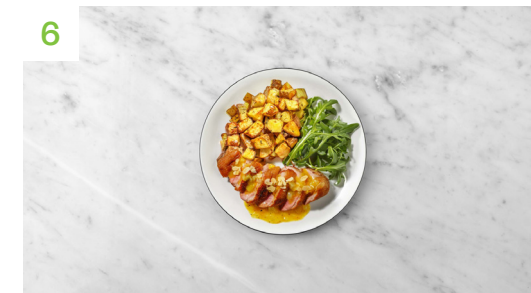
**SABÍAS QUE:** Al aderezar las ensaladas, el aliño extrae el agua de los vegetales crudos provocando que se marchiten al pasar el tiempo, por lo que es recomendable aliñarlas justo antes de su consumo.



## Hornea el pato

Cuando el **pato** se haya dorado, colócalo en una fuente para horno con la piel hacia arriba y junto a las **patatas**, y hornea 10-12 min, hasta que el **pato** quede rosado y tierno. Mientras tanto, pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Ralla la piel de la **naranja**. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

**CONSEJO:** Ralla únicamente la parte exterior y naranja de la piel, sin llegar a la parte blanca.



## 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**. Al otro lado del plato, sirve las **patatas al romero** y la **rúcula** aderezada, por separado. Acaba el plato agregando la **salsa de naranja** sobre el **pato** y añadiendo las **almendras** tostadas.

¡Que aproveche!

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

