

COCINA FRANCESA

MAGRET DE PATO CON MIEL Y MOSTAZA SOBRE RATATOUILLE

INGREDIENTES

Magret de pato fresco
 Chalota
 Miel
 Mostaza a la antigua
 Mantequilla
 Harina
 Caldo de pato
 Berenjena
 Calabacín
 Tomate
 Cebolla
 Aceite de oliva virgen extra
 Hierbas provenzales



ELEBORACIÓN

Para la ratatouille cortaremos finas rodajas de las hortalizas y las colocaremos en una bandeja de horno formando una cama donde colocaremos después el magret de pato. Las hortalizas las iremos poniendo colocadas unas sobre otras en abanico y las rociaremos con aceite de oliva virgen las hierbas provenzales, sal y pimienta. Las hornearémos 15-20 minutos a 160 grados.

Mientras tanto en una sartén marcaremos el magret al que le habremos hecho unas incisiones para que penetre mejor el calor en su grasa. Una vez marcado lo dejamos reposar y elaboraremos la salsa.

En la misma sartén habiendo quitado la grasa del pato, añadiremos un poco de chalota cortada y una nuez de mantequilla. Una vez sofrita, le añadimos un poquito de harina (una pizca para ligar un poco el exceso de grasa, otra opción es quitarla y ligarlo solo con la miel) y seguidamente el caldo y la miel.



LÁCTEOS



APIO

CONTIENE
GLUTEN
veranstal