



PECHUGA DE PATO A LA NARANJA CON AGUATURMA Y DUKKAH

Para 4 personas. Nivel de dificultad 2

COCCIÓN

20-30 min

100

Vapor combinado mitad

Nivel del horno 2

300 ml



INGREDIENTES

1 naranja

1 cucharadita de dukkah

50 ml de aceite de cáscara de naranja o de ralladura de naranja

Sal y pimienta

4 pechugas de pato de 160-180 g

6 aguaturmas peladas y cortadas en juliana

2 manzanas peladas y cortadas en dados de 1 cm

1 ramillete de perejil pequeño con las hojas reservadas

2 hojas de laurel

PECHUGA DE PATO A LA NARANJA CON AGUATURMA Y DUKKAH

Para 4 personas. Nivel de dificultad 2

- 1 Con un pelador de verduras, corta trozos de la cáscara de naranja (comprobando que no se lleva la piel blanca, puesto que amarga) y, a continuación, corta las tiras en juliana.
- 2 Exprime el zumo de la naranja y viértelo en un cazo pequeño. Agrega la dukkah, llévalo a ebullición y retíralo del fuego. Agrega el aceite de cáscara de naranja o la ralladura de naranja y sazona generosamente con sal y pimienta.
- 3 Con un cuchillo afilado, haz incisiones en forma de cruz en la cara con piel de las pechugas de pato. Mezcla en un cuenco la aguaturma en juliana, la manzana en dados y el perejil.
- 4 Divide la mezcla entre 2 bolsas de horno e introduce 2 pechugas de pato con una hoja de laurel en cada bolsa. Vierte por encima la marinada de naranja y dukkah, cierra las bolsas tan herméticamente como puedas y colócalas en horizontal en una bandeja de horno.
- 5 Cocina la bandeja en el nivel 2, con el programa "Vapor combinado mitad" a 100 °C durante 20-30 minutos, dependiendo del tamaño de las pechugas de pato. Cuando estén listas, abre las bolsas con cuidado, saca las pechugas y sécalas con papel de cocina.
- 6 Pon una sartén al fuego hasta que esté muy caliente, agrega las pechugas de pato con la piel hacia abajo y fríe unos minutos hasta que la piel se dore. Dale la vuelta y dora la cara de la carne un par de minutos más.
- 7 Saca las pechugas a un plato y déjalas reposar 10 minutos. Vuelve a calentar la sartén, agrega las verduras de las bolsas y remueve.

Presentación

Reparte las verduras en 4 platos. Corta las pechugas de pato en diagonal y colócalas encima. Rocía con aceite de cáscara de naranja o ralladura de naranja y sirve.