

PLATO DE FONDO

PATO CON CEBOLLA CAMELIZADA , HABAS Y CONFIT DE CIRUELA Y JENGIBRE

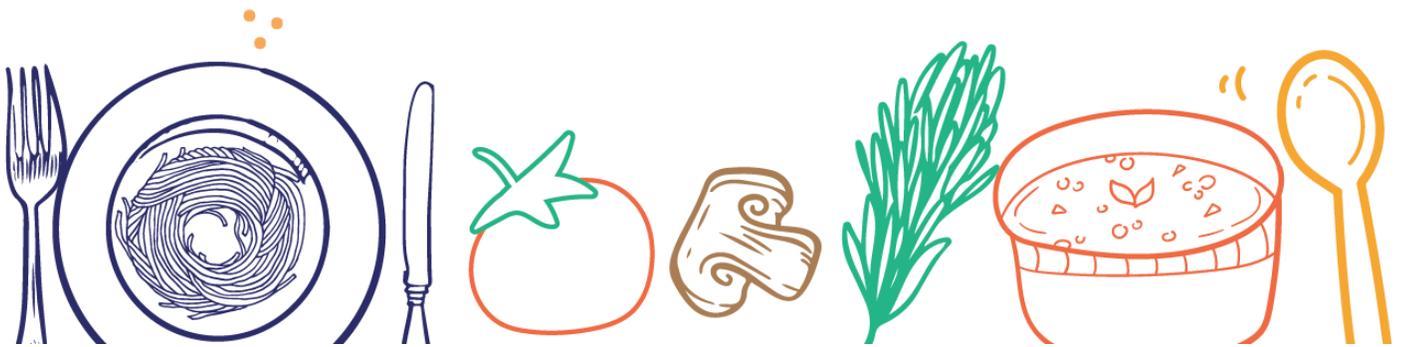


Ingredientes:

- 2 pechuga de Pato
- 2 cucharadas de Aceite De Oliva
- 1/2 cucharadas de soya
- 2 cebollas
- 1 ramita de romero fresco de
- 1 cucharada de cilantro picado
- 2 cucharadas de vino
- 1 cucharadita de vinagre
- Sal y pimienta
- 6 ciruelas picadas en trozos
- 2/3 taza de azúcar
- 1/4 de taza de vinagre
- 1/2 cucharadita de jengibre
- Jugo de 1/2 limón
- ½ taza de habas cocidas

Preparación

- Hacer cortes profundos, con forma de rombo, por el lado de la piel, en 2 pechuga de Pato.
- Ponerlas en un bowl y bañar con 2 cucharadas de Aceite De Oliva + 1/2 cucharadas de soya + 1/2 cebolla en trozos + 1 ramita de romero fresco de + 1 cucharada de cilantro picado + 2 cucharadas de vino (el que tengas a mano) + 1 cucharadita de vinagre (el que uses).



- Mezclar todo y dejar marinar ojalá más de 2 horas.
- Poner un sartén a fuego bajo y cuando esté bien caliente, poner la pechuga por el lado de la piel hacia abajo + la cebolla de la marinada + 1 cebolla en trozos + sal y pimienta al gusto y cocinar por aprox 8 minutos, la piel debe estar muy dorada.
- Dar vuelta la carne y cocinar por 1 o 2 minutos más. A mí me gusta muy “a punto” pero tú decides cuál es tu punto de cocción favorito.
- Sacar la pechuga y dejar reposar un par de minutos antes de cortar láminas lo más delgadas posible.
- Subir el fuego y dejar que la cebolla se siga cocinando en la grasa del pato por un par de minutos más para dorar.
- CONFITURA: poner en una olla pequeña 6 ciruelas picadas en trozos + 2/3 taza de azúcar + 1/4 de taza de vinagre + 1/2 cucharadita de jengibre picado muy fino + el jugo de 1/2 limón + sal + pimienta.
- Dejar cocinar a fuego medio hasta disolver el azúcar y que el líquido tome consistencia del almíbar. Retirar del fuego y reservar en un frasco de vidrio en el refrigerador.
- Para servir hacer una cama con la cebolla dorada y cubrir con las láminas de Pato en una fila, agregar 1/2 taza de habas cocidas y peladas y decorar con la confitura de ciruela.

