



MAIN DISHES

Magret d'ànec amb salsa de moniato

🕒 1h 🍴 2 servings 🔥 750 kcal

Ingredients

1 magret d'ànec

2 moniatos

Sal

Pebre negre (en gra i molt)

Farigola

Romani

Oli d'oliva verge extra

PER SERVING

Protein	45 g
Fat	50 g
Carbs	30 g
Fiber	5 g

Method

- 1 Coure els moniatos sencers, amb pell: al forn a 180 °C durant 45–60 minuts o al caliu durant 30–40 minuts fins que estiguin ben tous per dins.
- 2 Obrir els moniatos per la meitat un cop cuits i extreure'n la polpa.
- 3 Posar la polpa al morter, afegir sal i incorporar oli d'oliva a poc a poc fins a aconseguir una textura cremosa.
- 4 Fer talls en forma de quadrícula a la pell del magret sense arribar a la carn.
- 5 Salpebrar el magret i afegir-hi farigola i romani, pressionant lleugerament perquè s'adhereixin bé.
- 6 Coure el magret a la planxa o a la brasa amb la pell cap avall, a foc mitjà i sense oli, durant uns 6 minuts per deixar anar el greix.
- 7 Girar i acabar la cocció 2–4 minuts més per l'altra banda.
- 8 Deixar reposar un parell de minuts i tallar-lo a làmines fines.
- 9 Fer una base al plat amb la crema de moniato, disposar els talls de magret al damunt i acabar amb un toc de sal acabada de moldre i un fil d'oli d'oliva.

TIPS

Si vols portar-ho un pas més enllà, pots afegir un toc cítric (ratlladura de taronja o unes gotes de suc) a la salsa.

Made with  CookNest



All of Esteve Cardús | Cuina a l'abast's recipes

cooknest.app/@cardus · [Instagram @cardus](https://www.instagram.com/@cardus) · [TikTok @estevecardus](https://www.tiktok.com/@estevecardus)

