Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Magret de pato con coulis de fresa y foie

2 raciones · 1141 kcal

Ingredientes

- **2** Magret de pato
- Aove
- Sal
- Foie

COULIS DE FRESA

- **150gr** de fresas
- **200gr** de agua
- **5gr** de maicena
- **80gr** de miel
- **40gr** de zumo de limón
- **1** Pellizco de sal
- Pimienta molida

POR RACIÓN

Proteínas	**75 g**
Grasas	**75 g**
Hidratos	**46 g**
Fibra	**2,3 g**

Elaboración

1. En un cazo ponemos la miel, el zumo de limón y calentamos a fuego medio 7 min.
2. Añadimos las fresas, un pellizco de sal, pimienta molida y cocinamos 6 min.
3. Incorporamos 150gr agua y seguimos cocinando 10 min. más.
4. Para terminar, incorporamos la maicena diluida con 50gr de agua fría y mezclamos bien.
5. Mientras tanto damos unos cortes en la piel de magret formando rombos.
6. En una sartén caliente ponemos un chorrito de aove y comenzamos marcando el pato por la parte de la piel, ponemos un poco de sal y cuando esté la piel doradita damos la vuelta y cocinamos hasta conseguir el punto deseado de la carne.
7. En otra sartén sin engrasar, doramos el foie por ambas caras.
8. Servimos el pato cortado en finas láminas con el foie y terminamos con el coulis de fresas.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya