

Especial fiestas: Magret de pato con uvas

[Especial fiestas: Magret de pato con uvas](#)

[imprimir](#)



Hemos decidido dedicar parte de los contenidos de este mes de diciembre a las fiestas navideñas y traerte cada semana sabrosas recetas que puedas preparar con tu **Chef Plus Induction** y librarte así de perder el tiempo entre fogones. Esta Navidad, dedícate a tus invitados y olvídate de pasar horas en la cocina.

Llega la primera idea: [Magret de pato con uvas](#)

Te aconsejamos **incluir hortalizas, verduras y frutas** en tus platos navideños. Así serán más saludables, más ligeros y menos indigestos. Las verduras serán un buen acompañamiento y las frutas darán un toque dulzón muy atractivo a tus recetas. En esta propuesta, las uvas combinan a la perfección con el pato.

El **magret** corresponde a la pechuga del pato. En la piel se concentra una gran cantidad de grasa, así que si quieres aligerar un poco esta receta, puedes retirarla.

Ten en cuenta que la harina y la nata que vamos a utilizar convierten este plato en **inadecuado para celíacos e intolerantes a la lactosa**. Eso sí, es apto para los pequeños de casa, ya que el cava se evapora durante la cocción.

Cada ración aportará unas 400 calorías, 18,6 gr. de carbohidratos y 17,5 gr. de grasas. Los **ingredientes** para 4 personas son los siguientes:

- 1 cucharada de harina
- Sal y pimienta
- 150 gramos de cebolla
- 2 magrets
- 250 gramos de uvas
- 1 medida de nata para cocinar
- 1 medida de cava

Elaboración

- Pica la cebolla y lava las uvas. Haz cortes en diagonal sobre la piel y la grasa del magret sin llegar a cortar la carne.
- Programa el menú Freír/Sofreír a 180º durante 10 minutos y, cuando la cubeta esté muy caliente, introduce los magrets en el fondo por el lado de la grasa. Una vez dorados por un lado, voltéalos y cuécelos durante 2 minutos más, asegurándote de que queden un poco crudos por dentro. Resérvalos.
- Retira casi toda la grasa de la cubeta, sofríe la cebolla durante 5 minutos y añade la harina y las uvas. Vierte el cava, deja que se evapore durante 2 minutos, agrega la nata y salpimenta al gusto. Déjalo durante dos minutos y detén el programa.
- Coloca los magrets sobre la salsa y programa el menú Horno a 180º durante 5-10 minutos, según el grado de cocción que quieras para la carne.

- A la hora de servir el plato, corta los magrets en filetes sesgados no muy finos y rectificas de sal.

Te recomendamos **planificar con antelación las comidas** que vayas a preparar en casa durante estas fechas. Intenta combinar platos copiosos con otros más ligeros para reducir así las calorías del menú.

La opción MI MENÚ MENSUAL de la web de **Chef Plus Induction** es ideal para ello; [regístrate](#) y descubre cómo elaborar tus propios menús para estas fiestas. Aprovechalo en Navidad y deja boquiabiertos a tus familiares con comidas tradicionales, con un toque innovador y, sobre todo, deliciosas.

Etiquetas

[alimentos diciembre](#)

[alimentos invierno](#)

[cenar navidades](#)

[chef plus induction](#)

[consejos chef plus induction](#)

[consejos cocina](#)

[consejos gastronómicos](#)

[consejos nutricionales](#)

[dieta equilibrada](#)

[familia chef plus](#)

[receta capricho](#)

[receta para niños](#)

[recetas fáciles](#)

[recetas fiestas](#)

[recetas navideñas](#)

[recetas para niños](#)

[recetas pato](#)

[recetas robot](#)

[recetas robot cocina](#)

[Tags: chef plus](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar