

Pechugas de pato con pasas

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15 '
- 45 '
- 4

- 
- 
- 
- 
- 

Comentario nutricional

Si sigue una dieta hipocalórica para bajar de peso y tiene limitado el consumo de aceite de oliva, se recomienda incluir especias en la preparación de sus platos para

aportarles más sabor y hacerlos más variados.

Modo express

1. Meta las pasas en agua tibia hasta que se hinchen; lave las verduras.
2. Trocee el apio, el puerro, la cebolla y la zanahoria; resérvelos.
3. Programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 15 minutos y dore las pechugas por la parte de la piel. Una vez listas, deles la vuelta y dórelas por la otra cara; retírelas y resérvelas.
4. Introduzca en la cubeta la mitad de las pasas, el aceite, el apio, el puerro, la cebolla, el tomillo, el laurel, el perejil y una pizca de estragón. Añada una pizca de sal y sofría durante 5 minutos.
5. A continuación agregue 2 medidas de agua, el vinagre y una cucharada de azúcar; programe el menú Presión 20 minutos a 135º.
6. Cuando termine, vuelva a poner el pato dentro la cubeta y cierre la tapa durante 5 minutos para atemperar.
7. Saque la salsa y tritúrela, pásela por un colador chino y añada las pasas restantes.
8. Sirva las pechugas cortadas en lonchas y acompáñelas con la salsa.