

Confit de pato

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 89 '
- 4



Comentario nutricional

El pato es un ave que no hay que consumir de forma habitual ya que comparado con el pollo contiene más cantidad de grasa.

Modo express

1. Frote las piezas de pato con la sal y la pimienta y déjelas en la nevera durante 8 horas. Luego lávelas, séquelas y póngalas junto a la manteca.
2. Programe el menú A fuego lento 5 horas a 80º y derrita la manteca en la cubeta; cuando esté líquida, introduzca los muslos en ella y cocine con la tapa abierta hasta que termine el programa.

3. Retire los muslos ya cocinados y métalos en un recipiente o bote que pueda tapar. Antes de que la manteca se enfríe, pásela por un colador para limpiarla y viértala encima de los muslos hasta cubrirlos. Ajuste la tapa del recipiente de forma hermética, dejando poco aire; de esta forma el confit se conservará hasta 3 meses en nevera.
4. A la hora de servir el confit, disponga 2 cucharadas de manteca en la Chef Plus Induction y programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 20 minutos con la tapa abierta. Introduzca los muslos en la cubeta y dore las piezas por todas sus caras.