

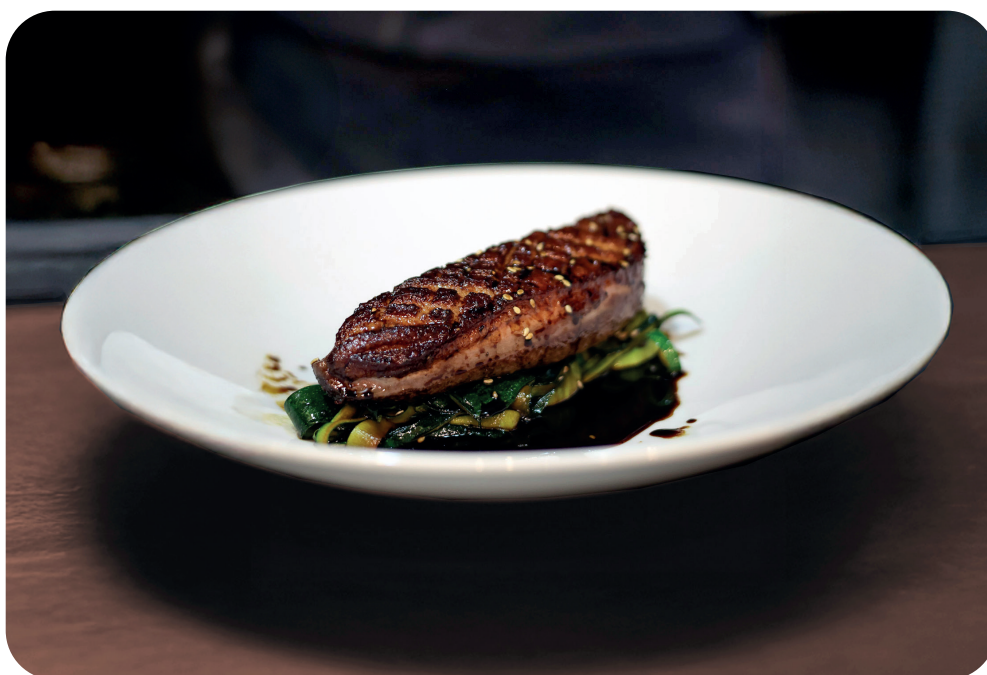
Magret de pato con tallarines de calabacín y soja

Magret d'ànec amb tallarines de carbassó i soia



D.ª Gema Penalva

> Chef en Restobar Gema Penalva
> Xef en Restobar Gema Penalva



Ingredientes (2 personas) · *Ingredients (2 persones)*

Para el pato: *Per a l'ànec:*

- 1 magret de pato.
- Pimienta negra molida.
- 1 magret d'ànec.
- Pebre negre molt.

Para los tallarines: *Per a les tallarines:*

- 2 calabacines.
- Salsa de soja.
- Sésamo blanco.
- 2 carbassons.
- Salsa de soia.
- Sèsam blanc.

Elaboración · Preparació

Para la carne:

Primero preparamos la pechuga limpiando los nervios y la grasa que sobresale. A veces trae alguna plumita que hay que retirar con la ayuda de unas pinzas. Por la parte de la piel hacemos cortes en forma de rombos, sin llegar a tocar la carne. Cortamos el magret en dos partes, de forma longitudinal. Le espolvoreamos pimienta negra por ambas caras y reservamos fuera de la nevera para que vaya atemperándose.

Per a la carn:

Primer preparem el magret: netegem els nervis i el greix que sobresurt. De vegades hi ha alguna plometa que cal retirar amb l'ajuda d'unes pinces. Per la part de la pell, fem talls amb forma de rombes, sense arribar a tocar la carn. Tallem el magret en dues parts, longitudinalment. Posem pebre negre per les dues cares i reservem fora de la nevera perquè es vagi temperant.

Para los tallarines:

Hacemos cortes finos y longitudinales sobre la piel del calabacín. Para ello, podemos utilizar tanto instrumentos especiales para hacer falsa pasta con verduras, como hacerlo con la ayuda de un cuchillo de puntilla o un pelador de patatas. No importa si las tiras de calabacín no quedan del mismo tamaño, ya que el sabor es el mismo.

Per a les tallarines:

Fem talls fins i longitudinals sobre la pell del carbassó. Per fer-ho, podem fer servir tant estris especials per fer la pasta falsa de verdures com un ganivet pelador o un pelador de patates. No passa res si les tires de carbassó no són de la mateixa mida, el sabor és el mateix.



Terminación y emplatado:

Ponemos una sartén a potencia fuerte y cuando esté caliente marcamos el magret por la parte de la piel para que la grasa se funda y se cocine con su propio jugo. Con la ayuda de una cuchara iremos mojando la carne con la grasa que va soltando. Una vez que esté dorada bajaremos el fuego al mínimo y lo dejaremos unos minutos, girando la pechuga hasta que esté marcada por todos los lados mientras vamos mojando la carne con la grasa. Una vez marcada la retiramos. Si vemos que suelta mucha grasa podemos ir quitándosela.

Los tallarines los salteamos en la misma sartén con un poquito de la grasa del pato. Cuando estén hechos, los apartamos y añadimos el sésamo y la salsa de soja hasta que reduzca.

Sobre un plato hondo ponemos los tallarines, el magret y vertemos un poco de la salsa de soja que hemos hecho.

Bon appetit!

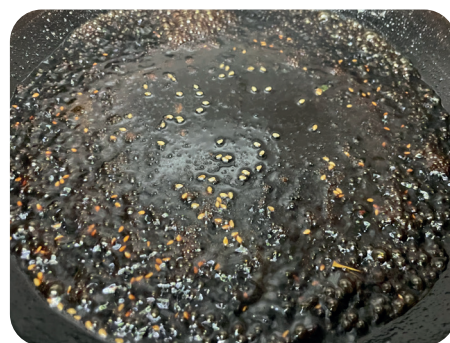
Acabat i emplatat:

Posem una paella a foc fort i, quan estigui calenta, marquem el magret per la part de la pell perquè el greix es fongui i la carn es cuini en el seu propi suc. Amb l'ajuda d'una cullera, anirem mullant la carn amb el greix que va deixant anar. Quan estigui ben daurada, abaixarem el foc al mínim i deixarem cuinar durant uns quants minuts, girant el magret fins que estigui ben marcat per tots els costats, mentre anem mullant la carn amb el greix. Un cop marcada, la retirem. Si veiem que deixa anar massa greix, el podem anar traient.

Les tallarines les saltem a la mateixa paella amb una mica del greix de l'ànec. Un cop fetes, les traïem del foc. Afegim el sèsam i la salsa de soia a la paella. Ho deixem al foc fins que redueixi.

En un plat fondo posem les tallarines, el magret i una mica de la salsa de soia que hem fet.

Bon appétit!



Beneficios · *Beneficis*

Magret de pato: es la pechuga de un pato cebado. Su carne es más oscura, sabrosa y saludable que la del pollo o el pavo, y entra dentro de la categoría de carnes blancas. Se trata de una fuente de proteínas de alta calidad, destacando las vitaminas hidrosolubles (vitamina C y vitaminas del complejo B). Además, contiene hierro, zinc y ácidos grasos monoinsaturados.

Magret d'ànec: és el pit d'un ànec encebat. La carn és més fosca, saborosa i saludable que la del pollastre o el gall dindi, i entra dins de la categoria de carns blanques. És una font de proteïnes d'alta qualitat, i destaquen les vitamines hidrosolubles (vitamina C i vitamines del complex B). A més, conté ferro, zinc i àcids grassos monoinsaturats.

Calabacín: fuente rica en vitaminas del complejo B (esenciales para el buen funcionamiento de los sistemas neurológico, circulatorio e inmunológico), vitamina A, fósforo, calcio y potasio. Es bajo en calorías y rico en agua, por lo que es bueno para las personas que quieren perder peso. Además, mejora la digestión, ya que contiene mucílagos que ayudan a suavizar las mucosas del aparato digestivo.

Carbassó: font rica en vitamines del complex B (essencials per al bon funcionament dels sistemes neurològic, circulatori i immunològic), vitamina A, fòsfor, calci i potassi. És baix en calories i ric en aigua, de manera que és bo per a qui vol perdre pes. A més, millora la digestió, perquè conté mucíl·lags que ajuden a suavitzar les mucoses de l'aparell digestiu.

Salsa de soja: existen numerosas variedades, pero una de las mejores es la de fermentación natural, puesto que contiene una gran cantidad de proteína, fibra y probióticos (si no está pasteurizada). Es más antioxidante que las naranjas o el vino, lo que la hace beneficiosa para prevenir el cáncer, la diabetes, la obesidad o la hipertensión. Otra cualidad importante es la isoflavona, que contribuye a mantener una buena salud ósea. La salsa de soja es muy intensa, lo que nos ayuda a sustituir la sal.

Salsa de soia: hi ha moltes varietats, però una de les millors és la de fermentació natural, perquè té una gran quantitat de proteïna, fibra i probiòtics (si no està pasteuritzada). És més antioxidant que les taronges o el vi, i per tant és beneficiosa per prevenir el càncer, la diabetis, l'obesitat o la hipertensió. Una altra qualitat important és que aporta isoflavones, que contribueixen a mantenir una bona salut òssia. La salsa de soia és molt intensa, cosa que ens ajuda a substituir la sal.

Sésamo blanco (o ajonjolí): es rico en calcio, esencial para mantener los huesos y los dientes fuertes. Además, es alto en fibra y contiene tanto omega 3 como omega 6, conocidos por mejorar la salud cardiovascular. Asimismo, tiene magnesio, fósforo, hierro y vitamina. Sus propiedades pueden ayudar a reducir el estrés, mejorar el sueño y la circulación sanguínea.

Sèsam blanc (o alegria): és ric en calci, essencial per mantenir els ossos i les dents forts. A més, té un alt contingut en fibra i conté tant omega-3 com omega-6, coneguts per millorar la salut cardiovascular. Així mateix, té magnesi, fòsfor, ferro i vitamina. Les seves propietats poden ajudar a reduir l'estrès i millorar el son i la circulació sanguínia.

