

Magret de pato con aceitunas

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15 '
- 25 '
- 4



Comentario nutricional

Para la elaboración de esta receta no se ha añadido aceite ni mantequilla, sino que se ha aprovechado la grasa de la carne para la cocción, evitando así añadir calorías.

Modo express

1. Pique el ajo y corte las cebollas y las zanahorias en juliana; trocee las aceitunas, prescindiendo del hueso y guardando algunas enteras para decorar.
2. Programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 20 minutos. Deje calentar durante 2 minutos y disponga los magrets con la piel en contacto con el fondo de la cubeta. Dórelos y resérvelos.
3. Deje 3 cucharadas de la grasa de cocción del magret, deseche el resto y sofría el ajo durante 5 minutos.
4. Seguidamente, incorpore la zanahoria y la cebolla y saltéelas durante 5 minutos; añada las aceitunas y las hierbas aromáticas, salpimiento y remueva.
5. Vierta el vino con la maicena previamente diluida, y cancele el menú.
6. Disponga los magrets encima del contenido de la cubeta, cierre la tapa y programe el menú Horno durante 5 minutos a 180º. Si desea la carne más hecha, puede programar el menú Horno 10 minutos y añadir media medida más de vino.
7. Sirva el plato caliente.