Ensalada de pato con frutas en salsa de mango

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pechuga de pato: 1 Unidad

Ensalada

Hojas verdes: Cantidad necesaria
Endibias: 10 Hojas
Palta: 1 Unidad
Pomelo: 1/2 Unidad
Espárragos cocidos: 8 Unidades

Marinada

Polvo 5 especias:
Vino de arroz: 3 cda.
Jugo de Naranja: 1/2 Taza

Salsa

Manteca: 50 g
Jugo de Limón: A gusto
Mango: 1 Unidad
Echalotte: 1 Unidad
Azucar: 1 cda.
Aceite De Oliva: 2 cdas.
Ajo: 1 Diente
Vino de arroz: 1/2 Taza

Preparación de la Receta

- Realice cortes superficiales del lado de la piel de la pechuga formando un cuadrille.
- Coloque dentro de la *marinada* y lleva a la heladera durante 8 horas
- En una sartén con abundante aceite calienta fría los fideos de *arroz*.
- Retire escurra sobre papel absorbente y reserve.

Marinada

- Coloque en un bowl el *jugo* de *naranja*, junto con el vino de *arroz*, el polvo cinco *especias* y mezcle.

Salsa

- Pique el *echalotte* y el *ajo*.
- Pele el mango y corte en *brunoise*.
- En una sartén con aceite de oliva y 1cda de *manteca* tibia, saltee el *ajo* junto con el *echalotte* , condimente con sal y deje reducir.
- Agregue el mango y deje reducir unos minutos más.
- Incorpore el resto de la *manteca*.
- Desglace con vino de *arroz* y deje que evapore el alcohol.
- Incorpore el *jugo* de *limón* junto con el azúcar.

Ensalada

- Corte la *palta* por la mitad, pele y corte en gajos.
- Corte las hojas verdes con la mano.
- Corte el *pomelo* en gajos

Armado

- En una sartén con aceite de oliva caliente, cocine la pechuga del lado de la piel a fuego moderado, hasta que este dorada.
- De vuelta y cocine en el horno a 180°C, aproximadamente 6 a 7 minutos.
- Retire y corte en laminas

Presentación

- Decore un plato con la ensalada, coloque por encima las laminas de **pato**, y los fideos de *arroz* fritos
- Acompañe con la salsa en un bowl individual.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-pato-con-frutas-en-salsa-de-mango