Pechuga de pato con miel y mostaza.

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pechuga de pato: 2 Unidades

Guarnición I

Sal: A gusto
Agua: 250 cc
Puerros: 1 Unidades
Polenta: 100 g

Guarnición II

Jalapeños: 2 Unidades
Puerros: 2 Unidades

Guarnición III

Aceite neutro para freír: Cantidad necesaria
Puerros: 2 Unidades

Salsa

Mostaza en grano: 1 cda.
Mostaza de Dijon: 1 cda.
Miel: 1 cdita.
Aceto balsámico: 1 cdita.
Pimienta: A gusto

Vinagreta

Sal y Pimienta: A gusto
Aceite De Oliva: 50 cc
Aceto balsámico: 1 cda.

Preparación de la Receta

Pechuga

- Con un cuchillo filoso haga cortes diagonales en ambos sentidos en la piel sin llegar a la carne
- Salpimiente.
- En una sartén caliente apoye la pechuga del lado de la piel, dore a fuego lento.
- Elimine un poco de la grasa.
- Dé vuelta y cocine 1 minuto.
- Termine la cocción en el horno de 15 a 20 minutos.
- Cuando falten pocos minutos para su cocción elimine la grasa y retire del horno.
- Deje reposar 5 minutos sobre un plato playo al que le pondrá un plato hondo boca abajo y el **pato** en el costado para que la carne no se moje con sus jugos.
- Filetee.

Guarnición I

- Corte el *puerro* al cesgo.
- Rehogue 1 minuto en una *cacerola* con *manteca* y aceite de oliva.
- Agregue el agua la sal y la pimienta
- Incorpore la *polenta* en forma de lluvia sin dejar de revolver.
- Forre un plato con papel aluminio.
- En el centro disponga los aros cortapasta.
- Rellene con la *polenta* prense con una cuchara.
- Enfríe en la heladera.
- Desmolde bañe con aceite de oliva y grille unos minutos.

Guarnición II

- Corte los puerros a la mitad a lo largo.
- Pincele los puerros y el jalapeño con aceite de oliva.
- Salpimiente y grille.

Guarnición III

- Corte los puerros en trozos de 5 cm aproximadmente, luego a la mitad y finalmente en juliana bien fina.
- En una sartén caliente aceite y fría la juliana de puerros.
- Retire con espumadera y apoye sobre papel absorbente.

Salsa

- En un bowl mezcle las **mostaza** en grano **mostaza** de dijon y miel pimienta y aceto balsámico.

Vinagreta

- En un bowl mezcle el aceite de oliva, la pimineta, la sal y el aceto balsámico.
- En un plato ponga la *polenta* en un costado con los puerros y el jalpeño grilados.
- En el otro costado la pechuga, pinte con la salsa y la vinagreta.
- Disponga los puerros fritos en el centro.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pechuga-de-pato-con-miel-y-mostaza