



ENSALADA DE PATO, CILANTRO Y JENGIBRE

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 20 g de cilantro
- 20 g de jengibre fresco picado
- 3 dientes de ajo
- 600 g de pato
- 125 ml de mirin (licor de arroz) o jerez seco
- 100 ml de salsa de soja sin gluten
- 20 g de aceite de sésamo
- 20 g de miel
- 1 unidad de ralladura de limón
- 250 g de verdura para ensalada
- 15 g de cacahuets salados tostados
- 3 unidades de cebolletas

LA PREPARACIÓN

- Lava bien el cilantro y colócalo en un cuenco con jengibre y el ajo picado. Mezcla bien y usa para rellenar el interior del pato. Coloca el pato sobre una doble capa de hojas de papel aluminio lo bastante largas para envolverlo completamente. Dobla el papel por encima del pato y ciérralo bien por la parte superior.
- Coloca una segunda doble capa de papel de aluminio de modo que envuelva el pato en sentido opuesto



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 13.8 g	Grasas 16.1 g
Kcal 356	Proteínas 31.1 g

y cierra el paquete por todos los lados salvo por el extremo abierto. Introduce el pato en la vaporera con la pechuga hacia abajo y la apertura del paquete hacia arriba.

- Coloca el mirin, la salsa de soja, el aceite de sésamo y el limón rallado en una cazuela pequeña y remueve para que se disuelva la miel. Vierte la mitad de la mezcla dentro del paquete y cierra el extremo abierto con cuidado de que no se derrame el líquido. Reserva el resto.
- Cuece al vapor sobre una olla grande de agua durante 1 hora y $\frac{1}{2}$, añadiendo más agua hirviendo siempre que sea necesario. Desenvuelve 1 hora después y examina. Quita el pato de la vaporera y deja reposar unos 10 minutos. Desenvuelve el papel de aluminio y desecha el zumo. Sepa la carne del pato.
- Reparte las hojas de verdura para ensalada en 4 platos, añade el pato. Espolvorea con los cacahuets tostados, el cilantro y las cebolletas.