



## PATO CON PERAS

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de pato
- 4 unidades de peras medianas
- 1 unidad de cebolla
- 1 unidad de zanahoria
- 4 dientes de ajo
- 40 g de harina
- 1000 ml de caldo de pollo
- 50 g de mantequilla
- 1 unidad de ramitas de perejil
- 1 unidad de canela en rama
- 30 g de avellanas tostadas
- 30 g de almendras tostadas
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- pimienta negra en grano

### LA PREPARACIÓN

- Desgrasa a conciencia los trozos de pato y salpimiéntalos. Pela las zanahorias y córtalas a rodajas de un centímetro. Pela y corta la cebolla en láminas finas. Pela y pica finos 2 ajos. Por último, pela las peras.
- Calienta el aceite en una cazuela a fuego bajo y dora el pato; resérvalo en una bandeja. En el mismo aceite, pocha la cebolla y el ajo durante 10 minutos, añade la zanahoria y 2 cucharadas de harina, y remueve bien para que



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 34.4 g	Grasas 39.6 g
Kcal 656	Proteínas 35.9 g

quede bien desleída. Agrega el caldo y sube el fuego.

- Cuando el caldo comience a hervir, añade los trozos del pato, baja el fuego al máximo, tapa la cazuela y deja cocer durante 45 minutos.
- Mientras, machaca los ajos restantes, el perejil, las avellanas y las almendras en el mortero, con alguna cucharada de caldo de la cazuela, hasta que obtengas una pasta más o menos fina.
- Hierve las peras en una olla con agua y la canela, durante 15 minutos. Sécalas y pásalas por harina. Después, fríelas ligeramente en una sartén con mantequilla.
- Pasados los 45 minutos, retira el pato de la cazuela y pasa la salsa por el chino. Devuelve el pato y la salsa a la cazuela, con las peras, deja cocer 10 minutos a fuego bajo y añade la picada. Al cabo de 5-10 minutos el pato estará a punto.