



PATO  
*a la naranja*

Ingredientes para 4 personas:

1 pato

1 kilo de cebollas

150 ml de vino blanco

1.5 litros de agua

3 cucharadas de harina

3 naranjas

1/2 vaso de Cointreau

sal, pimienta y AOVE (aceite de oliva virgen extra)

Preparación:

Pedimos a nuestro carnicero que nos trocee el pato y le quite la piel, reservando el esqueleto del pato y la piel para preparar un fondo.

Fondo (mejor preparar la víspera).

En una cazuela amplia freímos el esqueleto y las pieles del pato hasta que comiencen a dorarse. A continuación, añadimos la cebolla, salpimentamos. Cuando comience a transparentarse la cebolla, añadimos 3



cucharadas de harina, cocinamos un par de minutos y agregamos el vino blanco, el zumo de 1 naranja y un litro y medio de agua.

Llevamos a ebullición, bajamos a fuego medio y cocinamos durante dos horas.

Retiramos el esqueleto, pieles y cebolla y dejamos enfriar.

Si este paso lo hacemos la víspera, al día siguiente habrá subido a la superficie toda la grasa y la podremos retirar más fácilmente, así obtendremos un plato mucho más ligero.

Cocinado del pato:

Precalentamos el horno a 160°.

Salpimentamos las piezas del pato, pasamos por harina y sellamos en una sartén. Los colocamos en una bandeja de horno y cubrimos dos dedos con el fondo que tenemos preparado, la cáscara de dos naranjas (sin la parte blanca) y el medio vaso de Cointreau.

Horneamos durante 45 minutos, damos la vuelta y horneamos otros 45 minutos. Para finalizar, podemos poner unos trocitos de naranja y dar un toque de grill.

[Conlaszarpasenlamasa](#)

