

PATO CON CASTAÑAS E HIGOS



Ingredientes

1 pato de 2 kg troceado

(su pollero podrá hacerlo sin ningún problema)

1 docena de castañas cocidas y peladas

(existen unas latas con ellas dispuestas para su uso extraordinariamente cómodas)

1 docena de higos secos

2 cucharadas de harina

30 g de piñones

1 cebollita

2 copas de oporto

1 rama de tomillo fresco

1 rama de romero

1 diente de ajo

1 ramita de canela

Aceite

Sal y pimienta

1. En una cazuela añade el aceite de oliva, dore todos los trozos del pato enharinados y salpimentados y resérvelos.

2. Sofría la cebolla en la cazuela aprovechando la grasa que el pato ha desprendido, añadiéndole las hierbas, los higos, el oporto y una pizca de canela. Cuando esté bastante avanzada la cocción, añade las castañas y una picada hecha con el ajo y los piñones.

3. Disponga una fuente refractaria para horno donde colocará el pato, cubriéndolo con el líquido de la cazuela, asando todo el conjunto durante 30-35 minutos a 180°.

Puede servirse tal cual, utilizando como guarnición las castañas y los higos. Limite la cantidad de salsa en el emplatado.

Propiedades terapéuticas

Un plato de referencia clásico de la cocina del Alt Empordà, ideal para hipertensos porque apenas lleva sal.

Debe ser consumido moderadamente por diabéticos y personas con niveles de lípidos elevados.