

Ànec confitat amb pera i oporto

Ingredients per a dues persones:

- ✓ dues cuixes de confit d'ànec
- ✓ un got d'oporto
- ✓ dues peres

Es posen les dues potes de confit d'ànec en una cassola a foc lent.

Mentre, s'elabora la mermelada de pera i Oporto per posar per damunt del confit.

Mermelada de pera i oporto:

Es pelen les peres i es tallen a trossets petits, i es barregen amb l'Oporto en una cassoleta i es posa a bullir fins que la pera quedi cuita.

Després s'ha aixafar la pera amb un forquilla fins que quedi una mermelada amb consistència cremosa.

Amb aquesta mermelada escalfarem les cuixes d'ànec.

Per acabar emplatarem el confit d'ànec i hi afegirem salsa que hem elaborat.



BON PROFIT!

Amanida d'enciam, tofu, maduixes amb vinagreta de taronja i sèsam

Ingredients:

- ✓ 1 enciam fulla de roure
- ✓ 125 gr de tofu
- ✓ 10 maduixes
- ✓ Olives
- ✓ Vinagre de mòdena
- ✓ Oli
- ✓ ½ taronja
- ✓ Julivert
- ✓ Sèsam

Elaboració:

Tallem l'enciam, tofu i maduixes ben petit, ho posem en una safata.

Preparem la vinagreta amb la batedora (turmix), mitja taronja, oli, vinagre de mòdena, julivert i sal si es vol. La taronja es posa amb polpa perquè espesseixi la vinagreta, però si es vol també pot fer-se amb suc de taronja.

Ho posem per sobre l'amanida i afegim el sèsam després. S'ha de menjar immediatament ja que sinó es perden les vitamines que porta.



ESPEREM QUE US AGRADI!