

MAGRET AMB PATATES AL FORN

Ingredients per a 4 persones (400 calories per ració)

2 Magrets d'uns 200 gr cadascun
400 gr de patates tallades a daus
Sal, pebre i herbes de Provença

Talleu la grassa sobrant de les vores del magret i feu unes incisions a la grassa en forma romboidal. En una paella feu suar la grassa sobrant i reserveu el greix resultant. Amaniu les patates amb sal, pebre, herbes de provença i aquest greix; escampeu aquestes patates a sobre d'un paper fosforat i enforneu a 200 graus amb circulació d'aire durant uns 30 minuts fins que les patates es vegin ben rosses i tindreu l'acompanyament dels magrets. Salpebreu els magrets i poseu-los en una paella amb la grassa a sota i amb foc mitjà baix. Aneu desengreixant i de tant en tant recolliu el greix en un vol. A poc a poc i al cap d'uns 8-10 minuts haureu lograt desengreixar del tot el magret i que us quedi només una crosta torrada. Afegiu una mica de greix a la paella i fregiu a foc mes viu l'altra costat del magret durant com a màxim un minut.

Talleu el magret a llesques fines. Recolliu la sang i barregeu-la amb el greix per obtenir la salsa i serviu els talls de magret salsejats acompanyats per les patates.



Ingredients



Magret amb patates al forn