



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Frango Balsâmico com Salsa de Nectarina

30 min.

Médio

Económico

4 doses

### Ingredientes

60 ml de azeite  
60 ml vinagre balsâmico  
30 ml molho de soja  
30 g açúcar amarelo  
3 dentes de alho  
pimenta q.b  
1 nectarina  
1 cebola roxa  
2 tomate  
1 lima  
4 peitos de frango

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 507,2 kcal | 25%* |
| Proteínas           | 49,5 g     | 99%* |
| Lípidos             | 26,4 g     | 38%* |
| Hidratos de Carbono | 19,0 g     | 7%*  |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Faça uma marinada misturando o vinagre balsâmico, azeite, açúcar amarelo, alho bem picado molho de soja e pimenta.
- 2 Envolve os peitos de frango nesta mistura e deixe repousar durante pelo menos uma hora ou de um dia para o outro
- 3 Aqueça um gralhador e ou grelha de exterior e grelhe os peitos sem a marinada. Mias ou menos 5 minutos de cada lado, garantido que obtém uma crosta a volta de todo o peito. Uma vez terminados deixe descansar 5 minutos antes de os fatiar.

- 4 Numa frigideira à parte reduza a marinada até que obtenha uma consistência cremosa
- 5 Enquanto aguarda que os peitos terminem, pique a cebola roxa, a nectarina com pele, o tomate sem as sementes e salsa e envolva juntamente com o sumo da lima.
- 6 Fatie os peitos e disponha por cima a salsa e a redução da marinada.
- 7 Acompanhe com arroz solto, massa de pevides ou bulgur com raspa de lima. Nota: Esta marinada resulta muito bem com tofu e carne de novilho