

Pratos Principais | Pratos de Carne

Peito de Pato com Legumes

45 min. | Médio | Moderado | 2 doses

Ingredientes

130 g de farinha de milho
1 c. de sopa de salsa
1/2 l de água
350 g de feijão verde
200 g de ervilha
1 0 cenoura
2 0 peitos de pato com pele
2 0 laranjas
1/2 dl de Café SICAL 5 Estrelas

Informação nutricional

Energia	863,9 kcal	43%*
Proteínas	32,0 g	64%*
Lípidos	44,3 g	63%*
Hidratos de Carbono	78,2 g	30%*

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

Preparação

1. Numa taça, misture a farinha com a salsa, sal e pimenta.
2. Ferva a água e junte a farinha, mexendo sempre.
3. Deixe cozer, depois retire e reserve no frigorífico.
4. Arranje e corte o feijão verde, as ervilhas e a cenoura, coza-os em água temperada com sal. Escorra e reserve.
5. Tempere o pato com sal e pimenta. Numa frigideira antiaderente, leve-o a fritar na própria gordura, com a pele para baixo, em lume forte e depois vire.

6 Retire e, na mesma frigideira, verta algum mel e deixe aquecer muito bem.

7 De seguida, junte vinagre balsâmico e, quando levantar fervura, algum café Sical. Deixe ferver novamente.

8 Retire do lume e adicione um pouco de manteiga, mexa bem e reserve.

9 Corte a “polenta” em cubos e frite-os em óleo. Escorra-os e coloque-os numa travessa ou prato de servir.

10 Sobreponha-lhes o pato, regue-o com o molho de mel e café e acompanhe com os legumes reservados.