



Pratos Principais

Pratos de Carne

Fricassé de Pato com Canela

45 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

1 pato
2 c. de sopa de manteiga
1 cebola
1 c. de sopa de azeite
3 gemas de ovos
2 limões (pequenos)
1 c. de café de canela em pó
folhas de couve q.b.

Informação nutricional

Energia	1208,1 kcal	60%*
Proteínas	36,1 g	72%*
Lípidos	116,9 g	167%*
Hidratos de Carbono	1,9 g	1%*

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

Preparação

- 1 Corte o pato em bocados e tempere com sal e o sumo de 1 limão.
- 2 Passado algum tempo, coloque os bocados de pato num tabuleiro e unte com manteiga.
- 3 Cubra o tabuleiro com papel vegetal ou folhas de couve e leve a assar no forno.
- 4 Num tacho à parte, faça um refogado com a cebola picada e o azeite.
- 5 Quando a cebola começar a alourar, regue com um pouco de água e deixe ferver para apurar.

- 6 Introduza o pato no tacho, assim como o molho que resultou da assadura, e deixe ferver durante mais 15 minutos.
- 7 Entretanto, prepare o fricassé.
- 8 Deite as gemas numa tigela e dissolva com um pouco do molho do pato e o sumo de limão, adicionando em seguida a salsa picada, a canela e bastante pimenta.
- 9 Junte este preparado ao que está no tacho e, com o lume muito brando, deixe cozer as gemas. Acompanhe com arroz de manteiga.
- 10 Dica: Deite umas gotas de sumo de limão na água de cozer o arroz e este ficará completamente branco. Para evitar que se pegue, junte sempre um fio de azeite ou óleo.