

Pratos Principais | Pratos de Carne

Peito de Pato com Puré de Pera e Vinagreta de Chocolate

35 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

4 magret de pato (peito de pato)
sal q.b.
180 g de nabo em cubos
400 g de pera em cubos
450 g de batata em cubos
50 g de alho francês em cubos
150 g de cebola em cubos
1 c. de sopa de sementes de papoila
1 embalagem de Natas Longa Vida Original
azeite q.b.
q.b. sal
q.b. pimenta
150 g de Chocolate Preto 53% NESTLÉ Sobremesas
3 dl de vinho tinto
2 dl de azeite virgem
1/2 dl de vinagre de vinho tinto

Informação nutricional

Energia	1341,8 kcal	67%*
Proteínas	26,0 g	52%*
Lípidos	111,9 g	160%*
Hidratos de Carbono	55,2 g	21%*

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

Preparação

1. Temperar o pato com sal e pimenta, deixe corar numa frigideira bem quente, com a pele virada para baixo, vá retirando o excesso de gordura, vire e core do outro lado.
2.

Para o puré, prepare um fundo em azeite com o alho, a cebola e o alho francês. Junte a batata e o nabo e regue com as natas (ou leite, se preferir), tape e deixe cozinhar.

3 Junte a pera, tempere com o sal e a pimenta. Deixe levantar fervura e triture com a varinha mágica. Perfume com as sementes de papoila.

4 Para a vinagreta, coloque o vinho numa panela e deixe reduzir. Junte o chocolate e o vinagre e retire do lume e continue a mexer, até que o chocolate se funda totalmente.

5 No final com a ajuda de uma varinha mágica junte o azeite emulsione com o chocolate.