



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.