



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.