



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 cenoura  
2 peitos de pato com pele  
2 laranjas  
1/2 dl de Café SICAL 5 Estrelas

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	863,9 kcal	43%*
<b>Proteínas</b>	32,0 g	64%*
<b>Lípidos</b>	44,3 g	63%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.&nbsp;
- 10 Sobreponha-lhes o pato, regue-o com o molho de mel e café e acompanhe com os legumes reservados.