

Entradas Sopas

Sopa Asiática com Noodles de Curgete e Pato

25 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

600 ml de água
1/2 Caldo de Galinha MAGGI
1 pedacinho de alga kombu
1 pedacinho de gengibre
1 malagueta vermelha pequena
90 ml de molho de soja
90 ml de vinagre de arroz
1 peito de pato com pele
sal e pimenta a gosto
4 cebolinhas frescas
1 curgete

Informação nutricional

Energia	1047,6 kcal	52%*
Proteínas	33,8 g	68%*
Lípidos	96,9 g	138%*
Hidratos de Carbono	9,7 g	4%*

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

Preparação

1. Com a espiralizadora faz espirais finas de curgete (como se fossem noodles). Reserva.
2. Coloca a água num tacho para ferver. Assim que começar a levantar fervura, junta o caldo de galinha, a alga, o gengibre, a malagueta, o molho de soja e o vinagre de arroz. Reduz para lume baixo e deixa cozinhar.
3. Tempera o pato com sal e pimenta, faz cortes em xadrez na pele e grelha numa frigideira em lume médio com a pele voltada para baixo. Assim que estiver tostada vira e deixa tostar do outro lado. (Não necessita de cozinhar por completo). Retira para uma tábua e corta em fatias.

4 Coloca o pato no caldo, junta as cebolinhas cortadas em tiras e retira o caldo do lume.

5 Coloca os noodles de curgete em dois pratos fundos e verte o caldo por cima, dividindo o pato e as cebolinhas pelos dois.