



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

<b>Energia</b>	1047,6 kcal	52%*
<b>Proteínas</b>	33,8 g	68%*
<b>Lípidos</b>	96,9 g	138%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 Tempora 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.