



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Frango Balsâmico com Salsa de Nectarina

🕒 30 min.

👤 Médio

€ Económico

✂ 4 doses

### Ingredientes

60 ml de azeite  
60 ml vinagre balsâmico  
30 ml molho de soja  
30 g açúcar amarelo  
3 dentes de alho  
pimenta q.b  
1 nectarina  
1 cebola roxa  
2 tomate  
1 lima  
4 peitos de frango

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	507,2 kcal	25%*
<b>Proteínas</b>	49,5 g	99%*
<b>Lípidos</b>	26,4 g	38%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	19,0 g	7%*

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

## Preparação

- 1 Faça uma marinada misturando o vinagre balsâmico, azeite, açúcar amarelo, alho bem picado molho de soja e pimenta.
- 2 Envolve os peitos de frango nesta mistura e deixe repousar durante pelo menos uma hora ou de um dia para o outro
- 3 Aqueça um gralhador e ou grelha de exterior e grelhe os peitos sem a marinada. Mias ou menos 5 minutos de cada lado, garantido que obtém uma crosta a volta de todo o peito. Uma vez terminados deixe descansar 5 minutos antes de os fatiar.
- 4 Numa frigideira à parte reduza a marinada até que obtenha uma consistência cremosa
- 5 Enquanto aguarda que os peitos terminem, pique a cebola roxa, a nectarina com pele, o tomate sem as sementes e salsa e envolva juntamente com o sumo da lima.
- 6 Fatie os peitos e disponha por cima a salsa e a redução da marinada.
- 7 Acompanhe com arroz solto, massa de pevides ou bulgur com raspa de lima. Nota: Esta marinada resulta muito bem com tofu e carne de novilho