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 necatrina
1 cebola roxa
2 tomate
1 lima
4 peitos de frango

Informação nutricional

Energia	507,2 kcal	25%*
Proteínas	49,5 g	99%*
Lípidos	26,4 g	38%*
Hidratos de Carbono	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, acúcar amarelo, alho bem picado molho de soja e pimenta.
2. Envolva 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