

MAGRET DE PATO COM MANGA E ESPECIARIAS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 3 PESSOAS

2 peitos de pato
1 colher de chá de mostarda inglesa
2 colheres de chá de mel
300g de manga cortada em cubinhos
35g de manteiga
1 colher de sopa bem cheia de mel
1 pedacinho de gengibre fresco
1 pau de canela
1 folha de louro
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 30 minutos + 1 hora
Custo: 5.50 € | Custo por pessoa: 1.83 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f16/magret-pato-manga-especiarias-40402/>

PREPARAÇÃO

1. Misture a mostarda com as 2 colheres de chá de mel.
Com a faca, dê golpes na pele do pato em forma de losangos.
Tempere os peitos de ambos os lados com sal, pimenta e com a mistura de mostarda e mel.
Esfregue bem o tempero.
Deixe marinar durante 1 hora.

2. Passado 1 hora faça o molho.
Numa frigideira leve ao lume a manteiga, o gengibre, a folha de louro e o pau de canela.
Mexe e deixe aquecer.
Junte a manga e o restante mel.
Mexe e deixe cozinhar durante 5 minutos em lume médio até que o molho fique cremoso e a manga cozinhada.
Depois do molho no ponto, retire a folha de louro, o gengibre e o pau de canela.

3. Numa frigideira anti-aderente e quente, coloque os peitos de pato a fritar com a pele virada para baixo.
Deixe fritar em lume médio-baixo aproximadamente 12 minutos.
Vire o pato e deixe fritar mais 6 minutos.
Depois do pato cozinhado, sirva-o cortado às fatias e regado com o molho.
Acompanhe este prato com arroz, batata frita ou outra guarnição a gosto.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com