

SALADA DE **PATO** GLACIADO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

2 peitos de pato
2 colheres de sopa de mel
Molho inglês
Sal q.b.
1 alface roxa pequena, lavada e cortada em pedaços
1 cebola doce pequena cortada em rodelas meia lua
8 tomates mini chucha
4 espargos brancos de conserva
4 colheres de sopa de maionese light
2 colheres de chá de mostarda
Grãos de pimenta rosa



Tempo de preparação: 20 minutos
Custo: 7.00 € | Custo por pessoa: 1.75 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f22/salada-pato-glaciado-37490/>

PREPARAÇÃO

1. Leve uma frigideira ao lume e deixe aquecer.
Frite os peitos de pato de ambos os lados até que ganhem cor.
Pincele os peitos de pato com um pouco de mel.
Tempere de ambos os lados com sal e umas gotas de molho inglês.
Por fim, espalhe o restante mel por cima da pele do pato.
2. Leve ao forno pré-aquecido nos 200º a frigideira onde fritou os peitos de pato, com a pele virada para cima.
Deixe assar durante 10 minutos.
Passado os 10 minutos, retire os peitos de pato e deixe arrefecer.
3. Numa tigela, misture a maionese, um pouco de molho inglês e a mostarda.
Depois dos peitos de pato frios, corte-os em fatias finas.
4. Em pratos individuais ou numa travessa, espalhe a alface e a cebola.
Decore com o tomate, os espargos e a pimenta rosa.
Por fim, espalhe as fatias de pato.
Acompanhe esta salada com o molho.
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