KIKKOMAN

Pato crocante e legumes salteados com molho de ameixa e soja

Tempo total **75 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação **60 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.930 kJ / 812 kcal

Gorduras totais: **48 g** Proteína: **42 g**
Hidratos de carbono: **49 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Pato:

2	pernas de pato
150 ml	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
300 ml	de água
1 colheres de chá	de chá de cinco especiarias em pó (ou especiarias separadas como canela, anis estrelado, coentros, etc.)
3	de alho
3 cm	de gengibre fresco

Salteado:

1	cebola roxa
3	de alho
3 cm	de gengibre fresco
1	malagueta
1	pak choi
1	ameixa (opcional)
100 g	de cogumelos shiitake (ou ostra)
0,5 punhado	de cebolinhas ou cebolinho grosso
100 ml	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 mão cheia	mão-cheia de ervilhas
3,5 colheres de sopa	de sopa de molho de ameixa chinês
50 g	de rebentos de bambu enlatados (opcional)
	Óleo para cozinhar (por

PREPARAÇÃO

Passo 1

Coloque as pernas de pato num tacho, junte o molho de soja Kikkoman, a água e as especiarias. Corte o alho e o gengibre em pedaços e adicione-os ao líquido. Deixe ferver, tape e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 45 minutos ou até as pernas de pato estarem tenras.

Passo 2

Corte a cebola em tiras. Pique o alho. Pique bem ou rale o gengibre. Pique a malagueta. Corte o pak choi em tiras e corte a ameixa em cubos. Corte os cogumelos shiitake em pedaços pequenos. Pique as cebolinhas. Retire a carne de pato cozinhada dos ossos e corte-a em pedaços pequenos.

Passo 3

Aqueça um pouco de óleo de cozinha na frigideira. Adicione os pedaços de pato e deixe fritar um pouco. Adicione a cebola, o alho, a malagueta e o gengibre e deixe fritar durante cerca de 1 minuto. Adicione o pak choi, os cogumelos, as ervilhas e (opcional) os rebentos de bambu. Frite durante cerca de um minuto. Passado algum tempo, adicione o molho de ameixa, o molho de soja Kikkoman e a ameixa cortada em cubos. Refogue brevemente e, em seguida, adicione a cebolinha picada.

Passo 4

Sirva com os noodles de arroz cozinhados.

	exemplo, de colza)
300 g	de noodles de arroz, cozinhados de acordo com as instruções da embalagem