

Pato crocante e legumes salteados com molho de ameixa e soja

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

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 cebolinha 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.

300 g

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