KIKKOMAN®

Pato Teriyaki

Tempo total **30 Mins.** **30 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
976 kJ / 232 kcal

Gorduras totais: **9 g** Proteína: **26 g**
Hidratos de carbono: **10 g**

INGREDIENTES

4 Porções

500 g	de peito de pato em tiras
5 colheres de sopa	Kikkoman Molho Teriyaki com Alho Torrado
	Gordura para alourar
200 ml	de sumo de laranja
20 g	de açúcar
20 g	de mostarda
20 g	de rábano
20 fatia	de cenoura
20 g	de aipo
20 g	de pepino

PREPARAÇÃO

Passo 1

Marinar a carne de pato durante cerca de 20 minutos em Molho Teriyaki com Alho Torrado. Alourar fortemente dos dois lados numa frigideira com gordura e, a seguir, deixar cozinhar no forno a 180 graus durante cerca de 7 minutos.

Passo 2

Entretanto, juntar sumo de limão e marinada do pato Teriyaki ao suco da carne que ficou na frigideira. Adicionar açúcar e mostarda e deixar reduzir.

Passo 3

Limpar os legumes, lavar e cortar em tiras muito finas.

Passo 4

Dispor decorativamente o pato Teriyaki num prato, deitar molho de laranja e distribuir tiras de legumes por cima.