

Peito de pato com soja doce

Tempo total **85 Mins.** 20 Mins. Tempo de preparação **60 Mins.** Tempo de confeção **5 Mins.** Tempo de arrefecimento

Informação nutricional (por porção)
2.392 kJ / 571 kcal

Gorduras totais: **27 g** Proteína: **33 g**
Hidratos de carbono: **50 g**

INGREDIENTES

2 Porções

- 2** peitos de pato
- Sal e pimenta
- 4 colheres de sopa** Kikkoman Molho para arroz - doce
- 2 colheres de chá** de mel ou xarope de açúcar
- 1 colher de chá** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
- 300 g** de batatas, descascadas e cortadas em cubos
- 2** cenouras grandes, descascadas e cortadas em palitos grossos
- 2 colheres de sopa** de sopa de azeite
- Ervas aromáticas frescas para decoração (por exemplo, coentros ou salsa)

PREPARAÇÃO

Passo 1

2 peitos de pato - Sal e pimenta - **4 colheres de sopa** Kikkoman Molho para arroz - doce **2 colheres de chá** de mel ou xarope de açúcar - **1 colher de chá** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado

Corte a pele do peito de pato num padrão cruzado sem cortar a carne. Tempere com sal e pimenta. Aqueça uma frigideira em lume médio. Coloque a carne com a pele virada para baixo e frite-a durante 5-7 minutos, até a gordura se desfazer e a pele ficar dourada e estaladiça. Entretanto, misture o molho Kikkoman para arroz, o mel e o óleo de sésamo Kikkoman numa tigela pequena. Vire os peitos, pincele com metade do molho e transfira para um tabuleiro de ir ao forno, com a pele para cima.

Passo 2

300 g de batatas, descascadas e cortadas em cubos - **2** cenouras grandes, descascadas e cortadas em palitos grossos - **2 colheres de sopa** de azeite - Sal e pimenta

Misture as batatas e as cenouras com o azeite, o sal e a pimenta. Espalhe num tabuleiro separado e asse num forno pré-aquecido a 200°C durante cerca de 40 minutos até ficarem macias e ligeiramente douradas.

Passo 3

Asse os peitos de pato no mesmo forno durante cerca de 20 minutos para ficarem mal passados. A meio do tempo, pincele com o restante molho. Deixe repousar durante alguns minutos antes de

cortar em fatias finas.

Passo 4

Ervas aromáticas frescas para decoração (por exemplo, coentros ou salsa)

Disponha as fatias de peito de pato num prato com as batatas assadas e as cenouras. Decore com as ervas frescas e sirva.