

PEITO DE PATO COM VAGEM

INGREDIENTES

1 dente grande de alho picado
1 colher de sopa de gengibre ralado
1/2 colher de chá de sal
1/2 colher de chá de pimenta-do-reino
1 peito de frango /porco / pato
1 kg vagem
1 colher de sopa de azeite extra-virgem
1/4 xícara de vinho tinto ou 1/4 xícara de caldo de galinha
2 colheres de sopa de vinagre balsâmico

MODO DE PREPARO

Coloque a vagem em água fervente por dois minutos.
Escorra em uma peneira e mergulhe-os em água gelada para impedi-los de cozinhar mais, reserve.
Em uma tigela pequena misture o alho, gengibre, cinco especiarias em pó, sal e pimenta.
Esfregue a mistura sobre a carne e deixe por meia hora em temperatura ambiente.
Em uma frigideira, aqueça o azeite em fogo médio-alto.
Frite rapidamente a carne.
Transfira a carne para o forno preaquecido e asse por 5 minutos em fogo alto.
Decantar a gordura.
Retorne a panela ao fogo médio-alto, adicione o caldo de vinho ou de frango e mexa.
Cozinhe para reduzir o vinho pela metade.
Adicione o vinagre balsâmico e a vagem e cozinhe por 3 minutos.
Corte a carne em tiras finas.
Sirva fatiado em cima das vagens verdes e regue com qualquer molho que sobrou na panela.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30861-peito-de-pato-com-vagem.html>