

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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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