PATO CAIPIRA CHIC

INGREDIENTES

1 pato inteiro (com os miúdos) pesando entre 1,8 e 2 kg

2 limões

1 colher (sopa) de sal

1 colher (sobremesa) da pimenta calabresa seca

1 colher (sobremesa) de manjericão seco

1 colher (sobremesa) de alecrim seco

250 ml de vinho (tinto ou branco)

50 ml de vinagre (de uva ou maçã)

50 ml de azeite extra-virgem

50 ml de água

3 colheres (sopa) de óleo

4 dentes de alho

300 g de cebola

1 maço de chicória

5 pimentinhas verdes

200 g de cenoura

500 g de jerimum (abóbora) não muito maduro

1 maço de feijão-de-corda (feijão verde/feijão de metro)

300 g de tomate

1 maço de cheiro-verde (coentro)

MODO DE PREPARO

Limpe bem o pato e retire a pele.

Corte em pedaços.

Corte um dos limões ao meio e separe.

Lave o pato com o limão e meio que sobrou.

Coloque o pato já lavado em uma vasilha grande .

Misture o sal com as ervas secas e use essa mistura para temperar o pato, esfregando bem para penetrar na carne.

Misture o suco do meio limão, o vinho, o vinagre, o azeite e a água e acrescente ao pato.

Leve para a geladeira com a vasilha tampada (ou coberta com filme pvc) para marinar por pelo menos meia hora

(se você tiver tempo deixe de um dia para o outro).

Em uma panela de pressão aqueça o óleo, acrescente a cebolas (cortada em rodelas não muito finas), o alho (cortado em lascas) e a chicória (em tiras não muito finas).

Acrescente o pato (sem o molho do marinado) e refogue por uns 5 minutos.

Coloque o molho do marinado com mais 50 ml de água, feche a panela e deixe cozinhar por 20 minutos após a pressão em fogo médio.

Abra a panela e acerte o sal se precisar (se o pato ainda não estiver macio, cozinhe por mais uns 5 minutos).

Acrescente as cenouras cortadas em pedaços grandes, tampe a pressão e deixe ferver por mais 5 minutos.

Acrescente o cheiro verde picado, o feijão-de-corda, o jerimum e o tomate (cortados em pedaços grandes) e cozinhe por mais 10 minutos com a panela apenas tampada (sem pressão)

Se tiver com pouca água, não se preocupe que o tomate ao cozinhar solta bastante (e esse prato deve ficar com pouco molho).

Verifique se os legumes estão macios (não deixe ficarem muito molhe para não despedaçarem)

Sirva com arroz cozido com folhas de jambu ou com folhas de couve cortada em tiras bem fininhas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/41886-pato-caipira-chic.html