

# Magret de Pato Lacado Com Mel

*Chefe Henrique Sá Pessoa*

## INGREDIENTES

1 magret de Pato  
1 cabeça de Brócolos  
125g (salgado) Amendoim  
1 colher de sopa Mel  
1 colher de sopa Five-Spices\*  
2 dentes Alho  
2 colher sopa molho Soja Light  
a gosto Óleo Vegetal  
a gosto Flor de Sal



**Five Spices:** mistura de 5 especiarias, bastante utilizada na Ásia. Normalmente, é composta de anis, canela, pimenta sichuan, sementes de funcho e cravinho.



## PREPARAÇÃO

Dê uns golpes na pele do pato.  
Coloque o pato a corar com a pele para baixo., numa frigideira fria.  
Numa taça, misture as Five-Spices com o mel e o molho de soja.  
Mexe bem e pincele o pato, ainda na frigideira.  
Tempere com sal e deixe cozinhar lentamente.  
Após cozinhar, deixe o pato repousar para repor os sucos.  
Aqueça um pouco de óleo vegetal numa frigideira.  
Junte os brócolos cortados em florete.  
Assim que estiver bem quente, junte umas gotas de água para os brócolos cozinharem no seu vapor.  
Junte também o alho laminado finamente e regue com o molho de soja.

Pode substituir os brócolos por espinafre, pak choi ou outro vegetal mais crocante  
Sirva os brócolos e disponha o pato por cima.  
Decore com a mistura de mel e especiarias.

Para grandes pratos, temos grandes vinhos !!!  
Experimente preparar esta receita.  
Acompanhe com Herdade Barranco do Vale IGP Algarve Castelão Tinto 2017.  
ficamos a aguardar o seu feedback.

Bom apetite e bom vinho !!!