



Magrete de Pato e mel

Aline Paiva

Restaurante Chez Aline – Av. da Cachoeirinha, 3321
Condomínio Retiro do Chalé. Tel: (31) 9966-2137

Magret ao mel:

1 peito de pato

Sal e pimenta do reino moída na hora a gosto

1 colher de chá de azeite extra virgem

Mel de abelha

Castanhas do Pará

Para o risoto:

80g de manteiga sem sal gelada

Tomilho a gosto (apenas as folhas)

Sal e pimenta do reino a gosto

½ xícara de chá de alho poro picado

½ xícara de arroz para risoto (carnarolli ou arbório)

½ xícara de chá de vinho branco seco

½ xícara de chá de parmesão (ralado na hora)

Caldo de carne o quanto baste

01 Banana Caturra

Modo de preparo:

Magret

Esquentar bastante uma frigideira de teflon ou de ferro fundido. Fazer cortes paralelos de aproximadamente 1 cm entre um e outro na gordura do magret, temperar com sal e pimenta do reino e colocá-lo na frigideira com a gordura virada para baixo. Deixar dourar bastante a gordura do magret, quando estiver bem crocante virar para dourar o outro lado. Tire o peito e deixe descansar com a gordura para cima por 2 minutos para que o sangue volte para o meio e deixe a carne mais tenra. Sirva quente e mal passado.

Risoto:

Salteie o alho poró na manteiga e acrescentar o arroz. Quando estiver quase transparente, acrescente o vinho e mexa até secar. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto e vá pingando o caldo de carne lentamente e mexendo sempre até que o risoto esteja no ponto desejado (al dente). Coloque a manteiga gelada, o tomilho, a banana e o parmesão, mexa até derreter toda a manteiga. Corrija o tempero se necessário e sirva bem quente com a castanha do Pará picada por cima.

ALC Comunicação e Marketing

Rua Estácio de Sá, 10/24 - Gutierrez - Belo Horizonte/MG 30.430-010 Tel.: 31 3334.2533
falecom@programavivercomestilo.com.br

www.programavivercomestilo.com.br