

Arroz de pato

Uma receita portuguesa com certeza!



O arroz de pato não é uma receita única. Cada região de Portugal tem sua característica específica, variando um pouco a seleção dos ingredientes. Quem contou para gente essa experiência gastronômica lusitana, foi o Dr. Ivan Veiga (CRM 23845), médico ortopedista piracicabano.

reduzindo a parte da gordura, tornando-o mais leve, adaptado ao nosso clima. A finalização eu faço em panela de barro capixaba, feita a mão, que confere um aroma especial ao prato. Introduzi nesta receita o tomate concassê temperado, que mantém a umidade e contribui com o tempero final.”

Ingredientes: (Para seis pessoas)

- Um pato de 2,2 a 2,5 Kg (sem tempero)
- 400 g de arroz parbolizado, cozido
- 200 g de bacon
- 250 g de lingüiça portuguesa defumada
- Quatro tomates maduros e firmes
- Uma laranja baiana
- Um maço de salsa
- Duas cebolas grandes
- Seis dentes de alho
- Dois talos de salsa
- Uma folha de louro
- Pimenta do reino em grãos
- Azeite extra-virgem
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Tempere o pato com sal e pimenta e introduza na cavidade uma laranja com vários cortes. Abra a pele do peito e coxas, liberando-a da carne. Tempere novamente a carne com sal, dois dentes de alho espremidos e pimenta do reino. Feche a pele com palitos e asse em forno pré-aquecido a 200 graus por 30 minutos.

Tire a pele e as sementes dos tomates, pique-os em pedaços pequenos e tempere com sal, pimenta e azeite.

Corte o bacon em pequenos bastonetes e frite-os com uma colher de azeite. Seque-os e reserve.

Pique a lingüiça em rodelas de quatro mm, afervente em água por 5 minutos e a seguir escorra.

Após assado corte o peito, as coxas e sobre-coxas do pato, sem pele e sem osso, em pedaços grandes, a seguir refogue-os, junto com dois dentes de alho e uma cebola picados, em duas colheres de sopa de azeite e uma colher da gordura que fritou o bacon, complemente o sal e a pimenta se necessário.

Preparação do caldo de pato:

Asse a carcaça que restou do pato em forno a 250 graus por 30 minutos até queimar. Coloque numa panela 2L de água, a carcaça do pato, 1 cebola picada em quatro, 2 talos de salsa, 1 folha de louro, pimenta do reino em grãos e uma pitada de sal. Ferver por 30 minutos.

Montagem do arroz de pato

Aqueça previamente a panela de barro, adicione 2 colheres de sopa de azeite e refogue 2 dentes de alho bem picados, adicione o pato já refogado e misture o arroz já cozido, a lingüiça portuguesa, o bacon, o tomate concassê e a salsa picada. Regue com o caldo de pato e finalize enfeitando com rodelas de lingüiça portuguesa. Cubra com papel alumínio e leve ao forno por 20 minutos a 200 graus. Retire o papel alumínio e asse por mais 5 minutos. Sirva quente regando com azeite e molho de pimenta a parte.

Bom Apetite!

