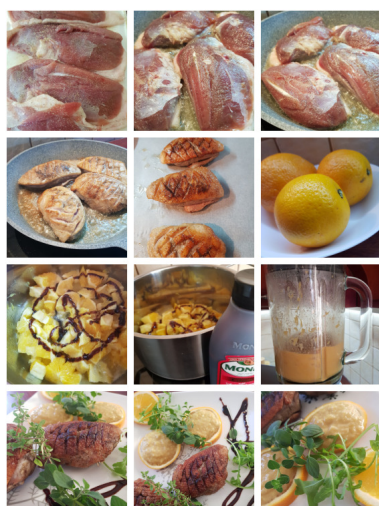


Blog kulinarny „Zdrowie na talerzu” w ramach kampanii edukacyjnej

„Walka z nadwagą i otyłością”



v Piersi kaczki z sosem pomarańczowym



Przepis:

Składniki:

- 4 średnie piersi kaczki
- 4 pomarańcze
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka miodu
- sól
- pieprz

Sposób przygotowania:

Piersi myjemy, osuszamy papierowym ręcznikiem i nacinamy skórę w kratkę - ostrożnie, by nie przeciąć mięsa. Rozgrzewamy suchą patelnię i układamy piersi skórą do dołu. Na średnim ogniu smażymy przez 3 minuty. Odwracamy na drugą stronę na 3-4 minuty. Przekładamy piersi do naczynia żaroodpornego (nie wylewamy tłuszczu z patelni!).

Doprawiamy z obu stron solą i pieprzem. Odwracamy skórą do góry i smarujemy miodem. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 20 minut. W tym czasie przygotowujemy sos pomarańczowy.

Pomarańcze myjemy. Jedną sparzamy wrzątkiem i ścieramy z niej skórkę.

Z dwóch pomarańczy wyciskamy sok. Pozostałe dwie filetujemy, czyli wycinamy części bez białych, gorzkich skórek.

Na patelni z wytopionym z kaczki tłuszczem przesmażamy chwilę skórkę pomarańczową, po czym dodajemy sok i części pomarańczy. Dodajemy masło i na średnim ogniu redukujemy często mieszając, aż zgęstnieje do konsystencji sosu (około 20 minut). Kaczkę wyciągamy z piekarnika, podajemy z sosem pomarańczowym.

Smacznego :)