

Pieczona pierś z kaczki



Autor: **Futka**

Przepisów: **974** Ocena: **26486**



1-2 os.



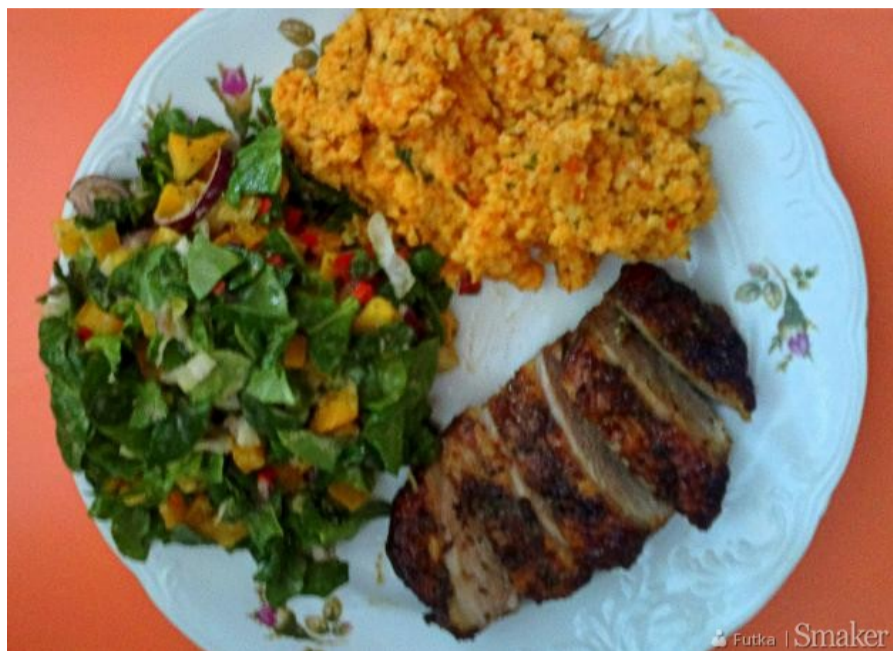
60 min



średnie



przystępne



Składniki:

- 2 piersi z kaczki
- MARYNATA do kaczki:
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki oleju rzepakowego dobrej jakości (najlepiej tłoczonego na zimno)
- około 7 łyżek białego wina
- 2 łyżki miodu
- suszony rozmaryn
- suszony tymianek
- 2 małe ząbki czosnku
- DODATKI do dania:
- kasza jaglana
- szpinak
- żółta papryka
- papryczki chili
- czerwona cebulka
- sos winegret lub inny sos do sałatki
- sól
- pieprz
- łyżeczka masła

Sposób przygotowania:

- 1 Wieczorem piersi z kaczki należy umyć i osuszyć oraz ponacinać skórę w kratkę. Następnie piersi należy oprószyć solą i pieprzem oraz włożyć do marynaty skórą do góry, tak aby mięso było w niej zanurzone, a wystająca skórka mogła dobrze się upiec, a tłuszcz naciekał na mięso, nadając mu miękkości.

* Wcześniej wszystkie składniki marynaty dobrze jest zblendować na jednolitą masę.

Kaczkę należy piec w temperaturze 200 stopni C przez około 40 - 50 minut.

- 2 Do dania proponuję podać kaszę jaglaną gotowaną w odrobinie soli, z ząbkiem czosnku, tymiankiem i łyżeczką masła. Po ugotowaniu można dodać do niej pastę z papryki i bakłażana.

Moja propozycja sałatki to szpinakowo - paprykowa fantazja.

Sałatka składa się z liści świeżego szpinaku, drobno pokrojonego liścia sałaty lodowej, połowy papryki żółtej, połowy papryczek chilli (zielonej i czerwonej) oraz czerwonej cebulki.

Sałatka polana jest sosem składającym się z 2 łyżek oleju lnianego, łyżeczki octu jabłkowego, łyżki musztardy, stevii, kilku łyżek przegotowanej wody, tymianku, ząbka czosnku, soli i pieprzu.

Życzę smacznego!

Twoje notatki do przepisu: