Kaczka faszerowana

Kaczkę należy nadziewać tuż przed wstawieniem do piekarnika. Farsz powinno się nakładać luźno, ze względu na to, że może zwiększyć objętość podczas pieczenia.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

140 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 cebula, posiekana
1 ząbek czosnku, posiekany
1 łyżka masła
2 czerstwe bułki, pokrojone w kostkę
175 g ugotowanego ryżu
1 łyżeczka suszonej bazylii
1 łyżeczka suszonego rozmarynu
1 łyżeczka suszonej szałwii
1 łyżeczka suszonej natki pietruszki
1 łyżeczka soli
1/8 łyżeczki pieprzu
80 g rodzynek
50 g orzechów pekan, posiekanych

1/4–1/3 szklanki wywaru drobiowego
1 kaczka (1,8 kg – 2,3 kg)

PRZYGOTOWANIE:

1) Roztopić masło na patelni. Wrzucić czosnek i cebulę. Smażyć, mieszając, aż cebula zmięknie. Przełożyć do dużej miski. Dodać bułkę, ryż, bazylię, rozmaryn, szałwię, natkę pietruszki, 1/2 łyżeczki soli i pieprz, a następnie rodzynki, orzechy pekan i tyle wywaru, aby farsz był lekko wilgotny. Delikatnie wymieszać.

2) Ponakłuwać skórę kaczki widelcem. Posypać tuszkę wewnątrz resztą soli. Nałożyć luźno nadzienie do środka. Włożyć kaczkę do płytkiej brytfanny, piersią do góry.

3) Piec bez przykrycia 1 i 3/4–2 godziny w temperaturze 180°C, aż termometr do mięsa pokaże 80°C. Zlewać tłuszcz z brytfanny w trakcie pieczenia. Przykryć upieczoną kaczkę i odstawić na 20 minut przed pokrojeniem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 606 kcal, 44 g tłuszczów (w tym 14 g NKT), 108 mg cholesterolu, 589 mg sodu, 26 g węglowodanów, 2 g błonnika, 26 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock