Kaczka po chińsku

Kaczka jest bardzo tłusta, lecz ten sposób przyrządzenia powoduje, że pozbywamy się niemal całego tłuszczu. Posiłek ten warto zacząć od odświeżającej sałaty, a następnie podać kaczkę z ryżem lub makaronem i smażonymi mieszanymi warzywami z chrupiącymi kiełkami fasoli.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

90 minut (+5 godz. na suszenie)

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 kaczka (ok. 2 kg)
2 łyżki sosu hoisin
2 łyżeczki suszonego tymianku
2 łyżeczki przyprawy pięć smaków
3 łyżki miodu
3 łyżki ciemnego sosu sojowego

Imbirowy groszek cukrowy
225 g groszku cukrowego starta skórka z ½ pomarańczy
sok z 1 pomarańczy
1 łyżka świeżego imbiru, grubo startego

2 łyżeczki sosu sojowego
75 g pędów bambusa z puszki, odsączonych
1 łyżeczka oleju sezamowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Nożycami do drobiu lub ostrym nożem przeciąć kość grzbietową. Wyciąć cały widoczny tłuszcz oraz nadmiar skóry. Ułożyć kaczkę na blacie i rozpłaszczyć, mocno przyciskając ręką. Ponakłuwać skórę i tłuszcz na całej powierzchni, nie naruszając mięsa.

2) Włożyć kaczkę do durszlaka i kilka razy polać ją wrzątkiem, aby wytopić tłuszcz. Osuszyć kaczkę papierowym ręcznikiem. Przebić ją po przekątnej 2 metalowymi szpadkami, aby podczas pieczenia leżała płasko.

3) Wymieszać sos hoisin, tymianek i przyprawę pięć smaków, posmarować tą mieszaniną spód kaczki. Ułożyć kaczkę skórą do góry na kratce umieszczonej nad blachą do pieczenia. W małym garnku zagotować miód, sos sojowy i 300 ml wody. Polać tym płynem kaczkę i zebrać ściekający płyn z dna blachy. Powtórzyć tę czynność jeszcze dwa razy i zostawić kaczkę w chłodnym, przewiewnym miejscu na około 5 godzin. Można również postawić kaczkę przed wiatrakiem lub w piekarniku z włączonym wiatrakiem i wyłączonym źródłem ciepła na około 2 godziny. Skóra kaczki powinna wyschnąć i wyglądać jak pergamin. Mieszaninę miodu i sosu sojowego zachować.

4) Nagrzać piekarnik do temperatury 200ºC. Wlać na blachę do pieczenia 300 ml wody. Piec kaczkę godzinę, aż skórka będzie bardzo chrupiąca i brązowa. Jeśli chcemy uniknąć pryskania w piekarniku, należy po 30 minutach pieczenia obniżyć temperaturę do 180ºC i wydłużyć czas pieczenia o 10 minut.

5) Zagotować miód z sosem sojowym i podgrzewać, aż połowa płynu odparuje. Odstawić.

6) Na 10 minut przed zakończeniem pieczenia kaczki zblanszować groszek cukrowy, gotując go przez 2 minuty, odsączyć i zahartować w zimnej wodzie. Zagotować w garnku startą skórkę z pomarańczy, imbir i sos sojowy. Dodać groszek cukrowy i pędy bambusa i podgrzewać 1–2 minuty, aż wchłoną płyn. Dodać olej sezamowy.

7) Podzielić kaczkę na 4 porcje i podawać z warzywami i syropem miodowo-sojowym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 265 kcal, 32 g białka, 8 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 17 g węglowodanów (w tym 16,5 g cukrów), 1,5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock