Kaczka z soczewicą

Soczewica jest warzywem strączkowym, które działa odmładzająco. Dostarcza organizmowi wielu cennych aminokwasów i błonnika. Jednocześnie zawiera mało tłuszczu oraz nie ma w niej żadnych substancji wywołujących produkcję cholesterolu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
1 cebula (około 125 g), pokrojona w drobną kostkę
2 ząbki czosnku, drobno posiekane
1 duża marchew, pokrojona w drobną kostkę
1 łodyga selera naciowego, pokrojona w drobną kostkę
1 szklanka (200 g) soczewicy puy
2 szklanki (500 ml) domowego wywaru drobiowego lub warzywnego o niskiej zawartości soli, ewentualnie wody
4 piersi kaczki bez kości, ze skórą (około 150 g każda)
sól i świeżo zmielony czarny pieprz
oliwa z oliwek, do smażenia
2 łyżki posiekanej natki pietruszki, do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1) Nastawić piekarnik na 150°C. Rozgrzać oliwę w żaroodpornym rondlu. Wrzucić cebulę i czosnek. Smażyć 5 minut na małym ogniu. Dodać marchew i seler naciowy. Smażyć około 10 minut, aż warzywa zmiękną i zaczną zmieniać kolor.

2) Dodać soczewicę i wywar. Starannie wymieszać, doprowadzić do wrzenia, przykryć i wstawić do piekarnika na 45 minut (soczewica powinna być miękka, ale nie może się rozpadać).

3) Okroić piersi kaczki z nadmiaru tłuszczu, a następnie opłukać w zimnej wodzie i osuszyć papierowymi ręcznikami. Czubkiem ostrego noża nakłuć w kilku miejscach skórę i natrzeć szczyptą soli i pieprzu. Pozostawić mięso na 30 minut w temperaturze pokojowej.

4) Zwiększyć temperaturę w piekarniku do 200°C. Posmarować odrobiną oliwy dużą patelnię o grubym dnie i mocno rozgrzać na silnym ogniu. Włożyć piersi kaczki, skórą do dołu, i przesuwać przez chwilę, żeby nie przywarły do dna. Smażyć 5 minut, mocno dociskając każdą pierś metalową łopatką, aby skóra równomiernie się przyrumieniła. Zlać wytopiony tłuszcz. Odwrócić piersi i smażyć jeszcze minutę.

5) Przełożyć je do brytfanny, wstawić do piekarnika i piec 8 minut, aż będą gotowe. Odstawić w ciepłe miejsce na 5 minut, a następnie pokroić każdą na 4–5 plasterków. Zebrać sos, który z nich wypłynie podczas krojenia.

6) Wyjąć soczewicę z piekarnika, wymieszać z zebranym sosem. Nałożyć na cztery talerze, a na wierzchu rozłożyć plastry mięsa. Posypać natką pietruszki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 710 kcal, 24 g białka, 65 g tłuszczu (18 g NKT), 8 g węglowodanów (3 g cukru), 4 g błonnika, 205 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock