

Pierś kaczki z sosem pomarańczowym

W tym przepisie sos pomarańczowy można też zastąpić glazurą miodowo-imbriową, kaczka będzie równie smaczna.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 ziemniaki (150 g każdy)
2 łyżeczki oliwy z oliwek
2 piersi kaczki
1/3 szklanki soku pomarańczowego
1 łyżeczka skórki z pomarańczy, pokrojonej w bardzo cienkie paski
2 łyżki półwytrawnego sherry
1 mała gałązka rozmarynu
dowolne liście sałaty, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Obrać ziemniaki, pokroić na kawałki wielkości 3 cm i wrzucić do małego garnka z wrzątkiem. Gotować 5 minut, a następnie odcedzić.

2) Rozgrzać oliwę na patelni na dość dużym ogniu. Ułożyć mięso skórą do dołu i smażyć 2 minuty, aż się przyrumieni. Przełożyć na blachę do pieczenia (skórą do góry). Piec 10 minut, po czym wyjąć z piekarnika i odstawić na 5 minut, aby odpoczęło.

3) Gdy pierś kaczki będzie się piekła, rozgrzać ponownie patelnię na średnim ogniu, wraz z resztkami oliwy i sokiem, który wydzielili się podczas smażenia. Wrzucić ziemniaki i smażyć 10 minut, odwracając co jakiś czas na drugą stronę, aż lekko się przyrumienią.

4) Wlać do małego garnka sok pomarańczowy i sherry, dodać skórkę z pomarańczy oraz rozmaryn. Doprowadzić płyn do wrzenia i gotować 3 minuty, aż sos zmniejszy objętość o połowę. Pokroić mięso w plastry i polać sosem. Podawać z ziemniakami i sałata.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 792 kcal, 25 g białka, 64 g tłuszczów (18 g tłuszczów nasyconych), 24 g węglowodanów (4 g cukrów), 3 g błonnika, 12 mg sodu