Ragoût z kaczki z grzankami

Kacze udka robią się soczyste, gdy powoli dusimy je w winie z warzywami. Dzięki odparowaniu wywaru otrzymujemy wyśmienity sos, który smakuje doskonale, kiedy zamoczymy w nim chrupiące, pikantne grzanki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

120 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
4 udka kaczki (razem ok. 800–900 g)
250 g pieczarek
250 g cebulek perłowych lub szalotek
2–4 ząbki czosnku, drobno posiekane
1/2 łyżeczki suszonego tymianku
1 liść laurowy
300 ml czerwonego wina
750 ml wywaru z kurczaka, najlepiej domowej roboty
250 g młodej marchewki
250 g młodej rzepy, dużą przekroić na pół
250 g groszku cukrowego

2 łyżeczki galaretki z czerwonej porzeczki
sól i pieprz
gałązki świeżej mięty, do przybrania

Grzanki musztardowe
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
1 łyżka musztardy dijon
12 grubych kromek bagietki

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym żaroodpornym garnku na średnim ogniu. Smażyć udka kaczki około 10 minut, przewracając, żeby lekko zrumieniły się z obu stron. Przełożyć udka łyżką cedzakową na talerz.

2) Wrzucić pieczarki, cebulę, czosnek, tymianek oraz liść laurowy do tego samego garnka. Zwiększyć nieco ogień i smażyć 4 minuty, często mieszając, aż warzywa zaczną się rumienić.

3) Wlać wino i krótko gotować (powinno bulgotać). Dodać udka razem z sosem, który z nich wyciekł. Wlać wywar, doprowadzić do wrzenia, a następnie znacznie zmniejszyć ogień i dusić pod przykryciem 30 minut, od czasu do czasu mieszając. Dodać marchewkę oraz rzepę tak, żeby zanurzyły się w wywarze. Przykryć i dusić powoli 15 minut. Wrzucić groszek cukrowy i dusić jeszcze 5–10 minut, aż mięso i warzywa będą miękkie.

4) Przygotować grzanki. Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C. Wymieszać oliwę z musztardą i delikatnie posmarować kromki pieczywa. Ułożyć na blasze do pieczenia i opiekać 10–12 minut, aż będą chrupiące i rumiane.

5) Zdjąć metalową łyżką tłuszcz, który zebrał się na powierzchni sosu. Położyć durszlak lub sitko na dużym garnku i odcedzić kaczkę razem z warzywami. Przełożyć z powrotem do żaroodpornego garnka, wyjąć liść laurowy, a garnek przykryć i odstawić. Gotować odcedzony wywar na dużym ogniu około 10–12

minut, aż połowa jego objętości odparuje i powstanie sos o intensywnym smaku. Dodać galaretkę porzeczkową i wymieszać, żeby się rozpuściła. Doprawić solą i pieprzem.

6) Ułożyć grzanki na udkach i warzywach – grzanki, które się nie zmieszczą, można podać osobno. Całość polać sosem, tak żeby trochę sosu wsiąkło w grzanki, przybrać gałązkami mięty i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 650 kcal, 46 g białka, 16 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 73 g węglowodanów (w tym 17 g cukrów), 7,5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock