

Pierś kaczki podana z kaszą jęczmienną i sałatką z rukoli w sosie pomarańczowym



IDEALME



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

sałatka z rukoli

rukola	3 garści
ząbki czosnku	1 sztuka
kiełki rzodkiewki	2 garstki
oliwa	2 łyżki
słonecznik łuskany	3 łyżki
ser feta	15 g
ocet winny	1 łyżka
sól do smaku	
pieprz	do smaku
pomidory suszone Smak	5 sztuk

Kaczka i sos

pierś z kaczki	2 sztuki
tymianek	szczypta
sól	
Pieprz czarny Prymat w młynku	
miód	1 łyżka
Musztarda sarepska Prymat	1 łyżka
kasza jęczmienna	1 szklanka
sok z pomarańczy	1/2 pomarańczy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Kaczkę myjemy, osuszamy i nacinamy skórę w kratkę, żeby potem tłuszcz się wytopił. Smarujemy tymiankiem, solą i pieprzem. Rozgrzewamy patelnię z olejem i na GORAŃCEJ patelni kładziemy skórą do dołu. Smażymy po 5 minut z każdej strony
- KROK 2 Kaszę gotujemy w wodzie w stosunku 2:1(woda:kasza), najpierw kaszę płuczemy na sitku, następnie wsypujemy do gotującej się, osolonej wody. Gotujemy ok. 15 minut na małym ogniu od czasu do czasu mieszając. Kasza musi być miękka
- KROK 3 Kaczkę zdejmujemy z patelni i wkładamy do naczynia żaroodpornego i do piekarnika na 20minut (180 stopni góra-dół). Na wytopionym kaczym tłuszczu robimy sos - dodajemy miód, musztardę i sok z pomarańczy. Redukujemy
- KROK 4 Kaczkę wyjmujemy z piekarnika i czekamy kilka minut, żeby "odpoczęła". Następnie kroimy ją w grube plastry. W międzyczasie myjemy rukolę i prażymy nasiona słonecznika na patelni
- KROK 5 Do rukoli dodajemy nasiona słonecznika, kiełki, suszone pomidory drobno pokrojone, ser feta rozdrobniony i polewamy oliwą i skrapiamy ocem winnym, doprawiamy do smaku. Kaczkę podajemy jak na obrazku: na srodku kasza na niej ułożone plastry kaczki a wokół sałatka. Smacznego!