

## Piersi kaczki pieczone



### BERYS18



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
1H



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>piersi z kaczki</b>	4 sztuki
<b>miód</b>	3 łyżki
<b>ocet winny</b>	3 łyżki
<b>sos sojowy</b>	3 łyżki
<b>czosnek</b>	3 ząbki
<b>olej do smażenia</b>	

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1 Piersi z kaczki opłukać i osuszyć papierowym ręcznikiem. Warstwę skóry ponacinać nożem w kratkę.
- KROK 2 Wymieszać miód, ocet i sos sojowy, wycisnąć ząbki czosnku.
- KROK 3 W marynacie obtoczyć mięso i zostawić nawet na kilka godzin.
- KROK 4 Mięso odsączyć z marynaty. Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć kaczkę: stroną ze skórą przez około 8 minut,
- KROK 5 z drugiej strony smażyć przez około 5 minut.
- KROK 6 Filety z kaczki przełożyć do naczynia do zapiekania, wlać pozostałą marynatę. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i zapiekać przez 15-20 minut.
- KROK 7 Filety można też zawinąć w folie aluminiową i grillować na ruszcie przez 10-15 minut z każdej strony.