

## Udka kaczki w cukinii i kukurydzy z szybkowaru



**RAFAŁ10**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>udka kaczki</b>	2 sztuki
<b>kukurydza kolba</b>	1 sztuka
<b>cukinia</b>	1 średnia
<b>marchewki</b>	10 młodych
<b>ziemniaki</b>	4 średnie
<b>cebula</b>	1 średnia
<b>tymianek</b>	6 gałązek świeżego
<b>natka pietruszki</b>	1 łyżka posiekanej
<b>olej rzepakowy</b>	3 łyżki
<b>wino czerwone wytrawne</b>	1 szklanka
<b>Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat</b>	

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wino wlać do szybkowaru, dolać 0,5 szklanki wody, olej rzepakowy, posolić i popieprzyć. Włożyć udka, zamknąć szczelnie szybkowar i gotować przez około 40 min. Otworzyć szybkowar, jeżeli udka przywra do dna to je odzepić. Płyn powinien odparować (nie całkowicie) i pozostać tłuszcz (jeżeli tak nie jest odparować nadmiar wody podczas gotowania bez pokrywy).

Do szybkowaru wrzucić obrane, pokrojone w kostkę ziemniaki, oraz kolbę kukurydzy przekrojoną na 6 części. Przykryć przykrywą, zamknąć szczelnie i dusić przez 15 min. Następnie dodać pokrojoną w kostkę cukinię, w piórka cebulę, małe młode marcheweczki, gałązki tymianku, doprawić do smaku cayenne, natką pietruszki, solą i słodką papryką, szczelnie zamknąć i gotować jeszcze przez około 10 min.