Doradca Smaku VII: Udka z kaczki z kapustą i jabłkami, odc. 38

DORADCA SMAKU

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki	
udka z kaczki	3
marchew	3
cebula	2
ząbki czosnku	4
kapusta włoska	1 główka
jabłko	1
masło	25 g
bulion warzywny	250 ml
olej słonecznikowy	50 ml
koperek	kilka gałązek

Do smaku

Pieprz kolorowy ziarnisty Prymat

cząber

ziele angielskie

Kminek cały Prymat

Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Udka z kaczki przyprawiamy solą. Do dużego garnka wlewamy olej, rozgrzewamy go i wkładamy udka. Doprawiamy pieprzem kolorowym w ziarnach i przewracamy kaczkę na drugą stronę. Kaczkę smażymy po ok. 3 minuty z obu stron.

KROK 2 Marchewki i cebule kroimy w większą kostkę i przekładamy do garnka z kaczką. Dodajemy czosnek i dusimy 10 minut. Doprawiamy do smaku cząbrem i dusimy jeszcze 2-3 minuty. Następnie wlewamy bulion warzywny i dalej dusimy. Dodajemy kilka ziaren ziela angielskiego i doprawiamy do smaku kminkiem. Po dodaniu bulionu gotujemy ok. 50-60 min.

KROK 3 Kapustę szatkujemy i blanszujemy. Następnie odcedzamy ją i dodajemy do garnka z kaczką. Doprawiamy do smaku solą i mieszamy. Kapustę dodajemy do kaczki na ok. 30 min przed końcem gotowania.
Z jabłka usuwamy gniazdko nasienne i kroimy na ósemki. Cząstki jabłek smażymy na rozgrzanym maśle. Zaczynamy smażyć na rozgrzanym maśle, żeby się zrumieniły, a następnie delikatnie smażymy do miękkości przez ok. 5 min.

KROK 4 Udka kaczki podajemy na kapuście z duszonymi warzywami, ze smażonymi jabłkami. Posypujemy posiekanym koperkiem.