

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



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

#### Składniki

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

#### Do smaku

**Pieprz kolorowy ziarnisty Prymat**

**cząber**

**ziele angielskie**

**Kminek cały Prymat**

**Sól morską jodowaną drobnoziarnistą 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. Częstki 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.