

SECONDI PIATTI

Anatra al miele

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 35 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

ANATRA di 1,5 kg pulita - 1
MIELE chiaro - 2 cucchiaini da tavola
ACETO DI MELE 2 cucchiaini da tavola
SPICCHIO DI AGLIO 1
BURRO 30 gr
SALE
PEPE NERO

Questa sembra una ricetta veramente complicata soprattutto se la presentate con il suo nome originale "Canard au miel", in realtà è piuttosto semplice da realizzare. Potete eseguire la medesima ricetta anche con il solo petto d'anatra.

PREPARAZIONE

- 1 Il primo passaggio di questa ricetta consiste nel marinare l'anatra, tagliata in piccoli pezzi, in una miscela di aceto, miele e aglio schiacciato.



2 Questo tipo di marinata conferirà al piatto un sapore agrodolce molto piacevole.

Lasciate marinare la carne per almeno 3 ore girandola di tanto in tanto, questo consentirà alla carne di impregnarsi bene degli aromi della marinata.



3 Sgocciate, a questo punto, i pezzi di carne e fateli rosolare uniformemente in un tegame da forno.



4 Insaporite con sale e pepe e bagnate la carne con la sua marinata.



5 Cuocete, infine, in forno a 190°C per 25 minuti, bagnando di tanto in tanto la carne con il sugo di cottura.

A cottura ultimata sgocciolate la carne e tenetela in caldo. Aggiungete al fondo di cottura 3 cucchiaini d'acqua e portatelo a bollore. Servite l'anatra calda con la sua salsa.