

SECONDI PIATTI

Anatra laccata con miele e soia

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 180 min COTTURA: 35 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

- 1 petto d'anatra
- 2 cucchiaini di miele
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di vino bianco corposo
- 1 tazza di brodo vegetale
- 1 noce di burro e 1 cucchiaino di farina per il roux.

PREPARAZIONE

- 1 La prima cosa da fare è preparare la marinata: mettete in una ciotola tutti i liquidi, amalgamateli e adagiatevi il petto con la pelle verso l'alto, coprite con la pellicola e mettete in frigo qualche ora.



- 2 Scolate l'anatra dalla marinata, che conserverete, e praticate delle incisioni sulla pelle per favorire la cottura ed il drenaggio dei grassi.



- 3 Scaldate per bene una casseruola che possa andare anche in forno e rosolate il petto dalla

parte della pelle per 10 minuti.



4 Scolate il grasso e rosolate anche dall'altra parte per sigillare bene la carne. Nel frattempo scaldate il forno a 180°.

Versate la marinata nella casseruola ed infornate per 25 minuti, la pelle a contatto con la pentola, avendo cura di bagnare il petto con il sughetto ogni 5 minuti.



5 Sfornate e lasciate riposare il petto fasciato nella stagnola. Sgrassate sul fuoco la casseruola con un po' di vino, unite il brodo e fate addensare aiutandovi con la farina mischiata con il burro.

Scaloppate la carne e servitela calda con il suo sughetto.

