

SECONDI PIATTI

## Anatra agrodolce ai lychees

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [30 min](#)    COTTURA: [40 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [difficile](#)

---



### INGREDIENTI

- 4 filetti anatra
- 300 ml vino rosso Sangre de Toro
- 200 g lychees
- 1 tazza brodo pollo
- 1 cucchiaino miele
- scorza limone grattugiata
- 1 noce burro
- sale
- pepe

### PREPARAZIONE

**1** Con un coltello affilato incidete a reticolo il lato grasso della pelle dell'anatra.

Salate e pepate.



**2** Mettere i petti d'anatra in una padella antiaderente dal lato della pelle a contatto con la piastra, senza aggiungere olio o altri grassi.

Cuocete a fuoco basso senza girare per 10 -15 minuti in modo che la carne perda la maggior parte del suo grasso.



**3** Pelate i lychees, rimuovete il nocciolo e metteteli in un pentolino.

Copriteli d'acqua, aggiungete un paio di cucchiaini di zucchero, la scorza di limone e portate ad ebollizione.

Calcolate 2-3 minuti da quando lo sciroppo bolle, togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.



4 Nel frattempo mettete il vino in una pentola.



5 Portate il vino ad ebollizione, salate leggermente e pepate.

Quando il vino si è ridotto di metà aggiungete la tazza di brodo.

Lasciate sobbollire fino a quando il liquido non si riduce nuovamente di metà.

A questo punto unite al vino i lychees con il loro sciroppo, aggiungete un cucchiaino abbondante di miele e continuate a far cuocere fino a quando la salsa si riduce e si ispessisce.

Aggiustate di sale e togliere dal fuoco.

Aggiungete alla salsa la noce di burro per darle una consistenza lucida e vellutata.

Mettete da parte e tenete in caldo.



- 6 Rimuovete il grasso dalla pentola, alzate la fiamma e rosolate i petti d'anatra da ambo i lati.

Rimuovete l'abbondante grasso che continua a trasudare dalla carne.



- 7 Trasferite i petti d'anatra in una teglia ed infornateli con il lato della pelle sempre in basso a 200°C per 10 minuti.



8 Tagliate i petti d'anatra in 4 o 5 fette, disponeteli sul piatto ed irrorateli con la salsa agrodolce.

Mettete qualche lychee intorno e servite.

