

SECONDI PIATTI

Anatra ai semi di finocchio

di: *Cookaround*

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [90 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



INGREDIENTI

ANATRA non molto grande - 1
PANCETTA (TESA) 100 gr
SPICCHIO DI AGLIO 1
SEMI DI FINOCCHIO 2 cucchiaini da tavola
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE
PEPE NERO

Preparazione

- 1** Pulite bene l'anatra all'interno e all'esterno, privandola delle interiori, delle zampe, delle estremità delle ali e del collo, fiammeggiatela per asportare la peluria e salatela all'interno.

Introducete nell'anatra un battuto di pancetta, usando possibilmente quella parte che a Firenze, viene chiamata rigatino, cioè lardo di maiale venato di magro, all'esterno cospargetela con i semi di finocchio e l'aglio tritati, dopo aver strofinato la pelle con sale e pepe.





- 2 Ponete ora l'anatra in una casseruola ovale, in cui avrete versato tre cucchiai d'olio, e irroratela con il restante olio.

Fate rosolare per un quarto d'ora a calore vivace.



- 3 Quando l'anatra sarà ben rosolata, trasferitela su di una placca da forno foderata con la carta forno e irroratela di altro olio.



- 4 Infornate l'anatra a 180°C per un'ora abbondante rigirandola durante la cottura affinché la doratura risulti uniforme.

A cottura ultimata, togliete l'anatra dal forno, tagliatela a pezzetti e passate il sugo al colino. Rimettete tutto in casseruola, fate scaldare ancora un momento in forno e servite subito l'anitra a pezzetti, irrorata con il sugo di cottura.