

Takarékos kacsapecsenye - készítette Nemeskövi Dénes mesterszakács



Hozzávalók:

1,5 kg kacsaprólék (háta és szárnya vegyesen), só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál majoránna, 2 gerezd fokhagyma, 1 kicsi érett paradicsom, 1 csapott kiskanál finomliszt
a hagymás törtkrumplihoz:
1 kg burgonya, 1 vöröshagyma, 6 dkg vaj vagy 4 evőkanál olaj, só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál jóféle pirospaprika

a vörösboros párolt káposztához:

1 kg lila káposzta, kb. 1 evőkanál só, 1 fej vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 1 evőkanál kristálycukor, 1 mokkáskanál köménymag, 1 csapott mokkáskanál őrölt fahéj, 3-4 szegfűszeg, 1 dl zamatos vörösbor

1. A kacsapróléket megsózzuk, a borssal, a majoránnával és a zúzott fokhagymával bedörzsöljük, majd egy akkora peremes tepsibe rakjuk, amekkorába éppen csak belefér. 1 pohárnyi (2 deci) vizet aláöntünk, alufóliával letakarjuk, azután sütőben, a közepesnél kicsit kisebb lánggal (170 °C; légkeveréses sütben 155 °C) 1 óra 30-1 óra 50 perc alatt megsütjük. Kissé hűlni hagyjuk.
2. Közben az apróléket többször megforgatjuk, levélvel locsolgatjuk, ha kell, elfövő levét pótoljuk. A fóliát félidőben leemeljük róla. Ha szép lassan sül, akkor jó puha lesz. Akkor jó, ha a végére szinte zsírjára sülve szép pirosas színt kap. Amíg az aprólék sül, elkészítjük a köreteket.
3. A boros párolt káposztához a káposzta torzsáját kivágjuk, majd a fejet vékonyra gyaluljuk vagy vágjuk. Egy tálba rakjuk, és alaposan elkeverjük a sóval. Fél-egy órára félretesszük, azután kinyomkodjuk. A hagymát vékonyan fölszeleteljük.
4. Az olajat egy lábasba öntjük, és szinte füstölésig forrósítjuk. A cukrot beleszórjuk, kevergetve világosbarnára karamellizáljuk. A köménymagot rárakjuk, s amint pattogni kezd a forró cukros olajon, a hagymát is beleszórjuk. Éppen csak fél perc alatt üvegesre sütjük, azután belekeverjük a káposztát. Kevergetve, fedetlenül pirítjuk, míg a káposzta roppanós nem lesz, ez nagyjából 15 perc. Ekkor az ecettel ízesítjük, ami a sötét káposztát szép világosra varázsolja. A fahéjjal és a szegfűszeggel fűszerezünk, pár percig pirítjuk-pároljuk, végül a borral ízesítjük. Már csak annyi ideig hagyjuk a tűzön, míg a káposzta boros leve felforr, majd félrehúzzuk, és lefedjük, így nem illan el belőle a bor zamata, és tálalásig a káposzta is melegen marad.

5. A hagymás tört burgonyához a krumplit héjában enyhén sózott vízben megfőzzük, leszűrjük. Ha kihűlt, meghámozzuk, kockákra vágjuk.

6. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, és egy lábasban az olvasztott vajon vagy a megforrósított olajon 3-4 perc alatt kevergetve kissé megfuttatjuk. A burgonyát ráadjuk, megsózzuk, megborsozzuk, csipetnyi paprikával fűszerezzük, és kevergetve kissé megpirítjuk, közben villával összetörjük.

7. A kacsaprólékot kicsontozzuk, a nagyobb darab húsokat kis csíkokra vágjuk. A kacsatepsiben maradó zsírt átöntjük egy serpenyőbe. A paradicsomot apróra vágjuk, és a zsíron megpirítjuk, hogy egy kis „pörzs” íze legyen. A liszttel meghintjük, kevergetve fél perc alatt egy kicsit megpirítjuk. Egy pohár vizet ráöntünk, 2-3 percig forraljuk, akkor jó, ha ezalatt pecsenyelé szerűen besűrűsödik. Leszűrjük, újra tűzre tesszük. Ha kell utána sózzuk, borsozzuk, aki egy kicsit egzotikusabb ízt szeretne belevinni, egy kevés szójaszósszal is ízesítheti. Ezt az ízes mártást öntjük majd az étel köré.

8. Következhet a tálalás. Minden tányér közepére egy nagy fánkszagatót vagy egyéb kerek kiszűrőformát teszünk. Először párolt káposztát nyomkodunk bele, amire sült kacsahúst rakunk. Az egészet befedjük hagymás krumplival, majd a formát lehúzzuk róla, és az ételt egy kevés „libaszafttal” körbelocsoljuk.

Jó tanács

- A párolt káposzta ízét vékony csíkokra vágott narancshéjjal is megbolondíthatjuk, de párolhatjuk almaszeletekkel is.

6 főre

Elkészítési idő: 2 óra 40 perc

Egy adag: 866 kcal • fehérje: 53,9 gramm • zsír: 49,9 gramm • szénhidrát: 49,4 gramm • rost: 9,3 gramm • koleszterin: 233 milligramm