

Sült kacsamell mustármártással, vörösboros szilvával, vajjas zöldségekkel – készült az OnLive© főzőiskola 35. adásában



Hozzávalók:

4 fél, egyenként kb. 22 dkg-os pecsenyekacsamell-filé, kb. 1 púpozott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 ágacska friss vagy fél kiskanál szárított rozmaring a mártáshoz:

1 kiskanál finomliszt, 1 evőkanál magos dijoni mustár, 3 dl zsíros főzőtejszín, kb. fél kiskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors

a vörösboros szilvához:

1-1,5 dl vörösbor, 1 csapott evőkanál kristálycukor, 1 babérlevél, fél kiskanál koriandermag, 40 dkg szilva (befőtt is lehet), 2-3 dkg vaj

a körethez:

só, fél kiskanál kristálycukor, 1 nagyobb brokkolirózsa, 1-2 nagyobb sárgarépa, 5 dkg vaj, frissen őrölt fekete bors, késhegynyi reszelt szerecsendió

1. A kacsamellek bőrét beirdaljuk – azaz keresztben is, hosszában is 0,5-1 centis közökben a húsaig bevágjuk. Megforrósított serpenyőben, bőrös oldalával lefelé sütni kezdjük. Húsos oldalát megsózzuk, megborsozzuk, a szárított rozmaringot rámorzsoljuk. Ha friss fűszerrel készítjük, akkor elég, ha a rozmaringágot csak úgy rárakjuk, de apróra vágva a húsról is kerülhet belőle. Kb. 3 perc sütés után a mellett megfordítjuk, a húst újabb kb. 1 perc alatt fehéredésig sütjük.

2. Bőrös oldalával felfelé tepsibe rakjuk, zsírjával meglocsoljuk. Előmelegített sütőben, a közepső rács fölötti rácstra téve, nagy lánggal (200 °C; légkeveréses sütőben 185 °C) 12-13

percig sütjük.

3. Ez elég idő arra, hogy megfőzzük a vörösboros szilvát és a köreteket. A vörösbort egy kisebb lábasba öntjük, a cukorral ízesítjük, a babérlevéllel és a koriandermaggal fűszerezzük, 5 percig forraljuk. A szilvát kimagyaljuk, negyedekbe vágjuk, majd az olvasztott vajon átforgatjuk. A fűszeres bort rászűrjük, kb. 3 perc alatt roppanósra pároljuk.

4. Egy kisebb lábasban vizet forralunk. Fél kiskanál sót és cukrot beleszórjuk. A megtisztított sárgarépából karalábévájával 16 kis golyócskát kifúrunk, a vízbe rakjuk, 5 perc alatt roppanósra főzzük, szűrőlapáttal kiemeljük. Helyére mehet négybe vágott brokkoli, szintén kb. 5 percre. Szűrőlapáttal kiemeljük. A vajat elfelezve két serpenyőben fölolvastjuk, az egyikbe a répa, a másikba a brokkoli kerül. Mindkettőt enyhén megsózzuk, megborsozzuk, a répát apróra vágott petrezselyemmel, a brokkolit egy kevés reszelt szerecsendióval is fűszerezzük.

4. A kacsamell elkészült, zsírjából kiemeljük, és pár percig pihentetjük. Zsírjából 3 evőkanálnyit egy kisebb lábasba öntünk, a liszttel megszórjuk, simára keverjük, a mustárral ízesítjük, a tejszínnel fölöntjük és kevergetve pár perc alatt mártás sűrűségűre főzzük. Közben kissé megsózzuk, megborsozzuk.

5. Tálaláskor a mellfilét kissé ferdén fől szeleteljük, akkor jó, ha a közepe rózsaszínű, de nem véres, és a mártással körülöntve, a vörösboros párolt szilva valamint a vajás zöldségek kíséretében tálaljuk.

Jó tanács

- A kacsamell frissen sütvé az igazi, ezért úgy időzítjük a sütést, hogy amikor a levest, illetve előételt tálalni kezdjük, akkor tegyük be sülni a húst, a mártáshoz pedig legyen már előkészítve. A szilvát és a köreteket előre főzzük meg.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 816 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.