



Hozzávalók:

1 konyhakész pecsenyekacsa (kb. 2,5 kg), 1 vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, só, 50 dkg köles, 1-1 nagyobb paprika és paradicsom

1. A kacsát 8 részre daraboljuk - a hátára fektetve a mellénél kettévágjuk, majd levágjuk a combját, a szárnyát, és a mellét is kettécsapjuk. Bőrét több helyen bevágjuk, hogy kiszülhessen belőle a zsiradék. A hagymát meg a fokhagymát megtisztítjuk, mindkettőt finomra aprítjuk.
2. A hús bőrös oldalával lefelé egy lábasba rakjuk, és sütni kezdjük. Ha kiszült belőle elegendő zsír, 4-5 evőkanálnyit kiemelünk belőle, és félretesszük. A hagymát és a fokhagymát a kacsához adjuk, a rajta maradt zsiradékkal együtt pirítjuk tovább. Ha a hús köröskörül kifehéredett, a pirospaprikával meghintjük, megsózzuk, és körülbelül 2 deci vizet öntünk rá. Kis lángon, lefödve, kb. 1,5 óra alatt szinte teljesen puhára pároljuk, közben elfővő levét pótoljuk.
3. Közben a kölest a félretett kacsaszíron kevergetve megforrósítjuk, 1 csapott evőkanál sót rászórunk, 8 deci forrásban lévő vízzel fölöntjük, és lefödve, kis lángon, kb. 15 perc alatt majdnem puhára pároljuk. A paprikát meg a paradicsomot kis kockákra vágjuk, a kölessel együtt a kacsához keverjük.
4. Egy cseréptálat előírás szerint beáztatunk, és a köleses kacsát egyenletesen belehalmozzuk. Az ételt lefödve, előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 40 percig sütjük. Kacsa helyett libával vagy csirkével ugyanígy készíthetjük, de az utóbbi alá a sütéshez egy kevés olaj is kell.

6 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 740 kcal