



Hozzávalók:

4, egyenként kb. 25 dkg-os vadkacsamell (fagyasztott is lehet), 1-1 kiskanál majoránna és rozmaring, 7-8 szem borókabogyó, 1 mokkáskanál gyömbérpor, 5 evőkanál olaj, 10-10 dkg aszalt sárgabarack, szilva és füge, kis darab fahéj, pár szem szegfűszeg, 1 dl fehérbor, 25-30 dkg fehér szőlő, 1 kiskanál finomliszt vagy 1 csapott kiskanál étkezési keményítő

1. A vadkacsamellet ha fagyasztott, fölengedjük, leöblítjük, leszárogatjuk, kicsontozzuk (filézzük), leborózzuk. A majoránnat, a rozmaringot, a borókát és a gyömbért mozsárban összetörjük, az olajjal összekeverjük, majd alaposan a húsbba dörzsöljük. Egy tálba rakjuk, jó szorosan lefedve 2 napig érleljük, de aki már nagyon türelmetlen, ezt el is hagyhatja.
2. Az aszalt gyümölcsöket félbe vagy negyedekbe vágjuk, egy kis lábasba szórjuk, a fahéjat és a szegfűszeget is beledobjuk. A borral és 3 deci vízzel fölöntjük, nagy lángon fölforraljuk, majd kis lángon kb. 20 percig puhítjuk. Ezután leszűrjük, levében a leszemezett szőlőt 10 percig fő
3. A lisztet kb. 0,5 deci vízzel simára keverjük, a szőlő levét ezzel sűrítjük, majd 2-3 percnyi forralás után áttörjük, és az aszalt gyümölcsökkel újra összekeverjük.
4. Közben a kacsamellekről az olajat egy serpenyőbe öntjük, megforrosítjuk, majd belerakjuk a húsokat is. Oldalanként 3-4 percig sütjük. Lecsöpögtetve fölszeleteljük, a szőlős-gyümölcsös mártással körülöntjük. Burgonyafánk vagy burgonyakroket (receptjüket lásd a köreték című fejezetben) illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Bármilyen más, frissen sütésre alkalmas vadat elkészíthetünk ugyanígy: szarvaskarajt vagy bélszínt, illetve ugyanezen húsokat őzből és vaddisznóból, fácánmellel stb. Ezenkívül

csirkemellet, szűzpecsenyét és bélszínt is süthetünk ugyanígy.

- Aki paleo étrendet tart, kókuszszíron süsse a húst és a gyümölcsragut kókuszliszttel sűrítse.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + érlelés

Egy adag (köret nélkül): 518 kcal • fehérje: 33,8 gramm • zsír: 13,7 gramm • szénhidrát: 64,7 gramm • rost: 11,2 gramm • koleszterin: 60 milligramm