

Kacsamell zölddióval és fűszeres, narancsos pecsenyelével



Hozzávalók:

2 fél kicsontozott pecsenyekacsamell (egyenként kb. 35 dkg), 2 evőkanál olaj, kb. 1 kiskanál só

a fűszeres, narancsos pecsenyeléhez: egy kisebb darab fahéj, fél kiskanál ötfűszer-keverék, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, késhegynyi gyömbérpor, 2-3 szem koriandermag és csillagánizs, 1 kisebb babérlevél, 2-3 evőkanál cukorszirup a zölddióról, 2 dl 100 %-os narancslé, 1 dl demi glace (húskivonat – leírását lásd a konyhai kisokosban) vagy

szűrt húsleves, fél kiskanál étkezési keményítő
a tálaláshoz: pár szem zölddió

1. A fél kacsamellet bőrét beirdaljuk - azaz kb. 1 centis közökben a húsáig keresztben is, hosszában is bevágjuk.
2. Az olajat egy kisebb serpenyőben megforrósítjuk, a kacsamellet bőrös oldalával belerakjuk. 2-3 perc alatt jól megpirítjuk, azután megfordítjuk és a másik oldalát is elősütjük. Húsos oldalát enyhén megsózzuk. Lecsöpögtetjük, bőrös oldalával felfelé tepsibe rakjuk, előmelegített sütőben (200 °C; légkeveréses sütőben 180 °C), nagy lánggal 14-16 percig sütjük.
3. A fűszeres, narancsos pecsenyeléhez való fahéjat, ötfűszer-keveréket, borsot, gyömbérport, koriandermagot, csillagánizst és babérlevelet a kacsamell elősütésénél visszamaró zsiradékba szórjuk, kevergetve 1 percig pirítjuk, hogy az aromájuk majd jobban érvényesüljön. A zölddió cukorszirupát, a narancslevet és a demi glace-t hozzáadjuk, 2-3 percig forraljuk. A keményítőt egy kevés hideg vízzel simára keverjük, az előzőekhez öntjük, kevergetve 1-2 percig főzzük, ezalatt mártás sűrűségű lesz. Átszűrjük.
4. Tálaláskor a mellfilét kissé ferdén fölszeleteljük, akkor jó, ha a közepe rózsaszínű, de nem véres és 4 tányéron elosztjuk. Minden szeletre 1-1 karika zölddiót fektetünk. A fűszeres mártást ráöntjük.
5. Lapcsánkával (tócsnival) és pezsgős almás párolt káposztával tálaljuk, de nagyszerű hozzá ezek helyett a burgonyafánk is.

4 főre

Kacsamell zölddióval és fűszeres, narancsos pecsenyelével

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (köret nélkül): 405 kcal