



Hozzávalók:

1 kisebb, konyhakész, nem zsíros pecsenyekacsa, 2 evőkanál ételízesítő por, 0,5 dl száraz vörösbor, 1 narancs, 3 tojás, 4 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál pástétomfűszer-keverék, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors
a forma kikenéséhez:
1 evőkanál kacsaszír, 1-2 evőkanál zsemlemorzsa

1. A kacsza hasüregéből a hájat és a májat kiemeljük. (A konyhakész szárnyasnál ezt külön csomagolják.) A hájat kis kockákra vágjuk, zsírját egy lábasban kisütjük. Közben a kacsát 10-12 részre daraboljuk, a kiolvasztott zsírban körös-körül megpirítjuk. A fele ételízesítőt rászórjuk, egy kis pohárnyi vizet öntünk alá, és lefödve, kis lángon kb. 1 óra alatt vajpuhára pároljuk.
2. Amikor kihűlt, kicsontozzuk és a húst a bőrével együtt finomra daráljuk. A maradék ételízesítőt, a kis kockákra vágott májat, a bort, a narancs reszelt héját és kifacsart levét belekeverjük. A tojások sárgáját, a zúzott fokhagymát meg a fűszereket is hozzáadjuk, végül a kemény habbá vert tojásfehérjét is beleforgatjuk.
3. Egy kisebb őzgerinc- vagy pástétomformát kizsírozunk, a morzsával megszórjuk, a húsos masszát belesimítjük. Alufóliával vagy a forma tetejével lezárjuk, és tepsibe állítjuk. Annyi vizet öntünk alá, amennyi a forma feléig ér, végül előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) - a forma nagyságától függően - kb. 35 percig sütjük. Akkor jó, ha a beleszúrt hústűre már nem ragad massa.
4. Megvárjuk, amíg kihűl, majd egy napra hűtőszekrénybe tesszük. Végül deszkára borítjuk, és forró vízbe mártott késsel felszeleteljük.

Jó tanács

_ Aki paleo étrendet követ, a pástétomot házi ételízesítővel fűszerezze, a formát pedig paleo kenyérből készült morzsával szórja be.

10 főre

Elkészítési idő: 2 óra 10 perc + hűtés

Narancsos kacsapástétom

Egy adag: 203 kcal

Italajánlat: száraz vörösbor, például Villányi kékoportó