



Hozzávalók:

2 vadkacsamell - kb. 70 dkg - (fagyasztott is lehet), 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 evőkanál mustár, 5 evőkanál olaj, 1 kiskanál só

a mártáshoz:

1 mokkáskanál egész fekete bors, 2-2 mokkáskanál egész piros és zöld bors, 1 kiskanál mustár, 1 csapott evőkanál finomliszt, 2 dl zsíros főzőtejszín, 1 kiskanál ételízesítő por

1. A vadkacsamellet kicsontozzuk (esetleg a bőrét is lehúzzuk), leöblítve leszárogtatjuk. Keresztben félbevágjuk, így lesz négy fél mell belőle.
2. A borssal összekevert mustárral minden darabot körös-körül bedörzsölünk, majd 2 evőkanál olajjal megkent alufóliába csomagoljuk és letakarva, hűtőszekrényben 2-3 napon át pácoljuk.
3. Sütéskor a maradék olajat egy serpenyőben megforrósítjuk, a kicsomagolt húst körös-körül fehéredésig sütjük benne, majd mindkét oldalát besózva, közepes lángon további (a vastagságától függően) 8-10 percig sütjük, közben többször megforgatjuk. Ezután lecsöpögtetve alufóliába csomagoljuk, így érleljük-puhítjuk, amíg a mártást el nem készítjük.
4. Ehhez 1-1 mokkáskanál fekete, piros és zöld borsot mozsárban összezúzunk, a többit egészben hagyjuk. Az összes borsot a hús sütése után visszamaradó olajba dobjuk, és közepes lángon, kevergetve 1 perc alatt megfuttatjuk benne. A mustárral ízesítjük, a liszttel meghintjük. Fél percnyi pirítás után a tejszínnel és 1,5 deci vízzel fölöntjük. Az ételízesítőt beleszórjuk, és kevergetve 2 percig főzzük, ezalatt mártásszerűen besűrűsödik.

5. Tálaláskor a pecsenyét fölszeleteljük - akkor jó, ha a közepe rózsaszínű, de nem véres -, tányérra rakjuk, a borsmártással körülöntjük. Héjában főtt, meghámozott, vastagabb hasábokra vagy cikkekre vágott, bő olajban átsütött burgonya illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Aki alacsony szénhidrát tartalmú étrendet tart, köret nélkül vagy nagy adag friss salátával egye.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc + a pácolás

Egy adag (köret nélkül): 494 kcal