



CARNE

Petto d'anatra caramellato all'arancia



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

20 MIN



CALORIE

340K

NOTE

30 MINUTI DI MARINATURA



INGREDIENTI

600 g di Petti d'anatra

1 dl di Salsa di soia

4 Arance

1 Lime bio

20 g di Miele

60 g di Germogli di soia

100 g di Rucola

Cerfoglio

1 cucchiaio di Aceto

Sale

Pepe

Preparazione

- Con un coltello incidete la parte grassa dell'anatra, creando una serie di linee parallele.

- In una ciotola preparate una marinata mescolando la salsa di soia, il succo di metà delle arance e qualche fogliolina di prezzemolo; adagiatevi la carne e fatela marinare per 30 minuti.
- Trascorso il tempo previsto, scolate la carne, salatela e trasferitela in una padella fredda. Passatela sulla fiamma e fatela rosolare per circa 2 minuti sul lato con la pelle, giratela e cuocete altri 2 minuti. Eliminate il grasso che sarà fuoriuscito, rimettete la carne, quindi sfumate con l'aceto e incorporate la marinata.
- Proseguite la cottura per un paio di minuti, poi aggiungete il miele. Dopo circa 3 minuti togliete la carne dalla padella e proseguite la cottura della salsa per altri 5 minuti unendo il succo del lime; regolate il sapore, aggiungendo eventualmente altro miele o un pizzico di sale e spegnete.
- Fate insaporire l'anatra per 1 minuto nella salsina preparata, quindi servitela accompagnandola con le arance rimaste pelate al vivo, i germogli di soia e la rucola pulita e lavata.

Margherita Pini

I consigli di Margherita

- Pelare al vivo le arance (e gli agrumi in generale) significa togliere sia la scorza che tutta la parte bianca e le pellicole che rivestono ogni spicchio. La prima cosa da tagliare via sono le due calotte dell'agrume, superiore e inferiore. Con un coltellino affilato tagliate tutto il resto della scorza, compresa la parte bianca, con movimenti dall'alto in basso: avrete così tutta la parte esterna degli spicchi senza la pellicola. Infilate il coltellino tra polpa e membrana degli spicchi, ruotatelo dall'altra parte e staccherete così lo spicchio "nudo". Mentre effettuate queste operazioni tenete sotto il frutto una ciotola, così raccoglierete il succo che unirete alla salsa dopo che vi avete fatto insaporire l'anatra.