



CARNE

## Petto d'anatra in salsa di arancia senza glutine



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

10 MIN



TEMPO DI COTTURA

20 MIN



CALORIE

620K

NOTE



### INGREDIENTI

800 g di Petti d'anatra

4 Arance bio

20 g di Zucchero semolato

10 cl di Vino bianco secco

150 ml di Brodo vegetale

2 cucchiaini di Amido di mais (maizena) consentito

30 g di Burro

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

### Preparazione

- Versate lo zucchero in una piccola padella antiaderente, unite pochissima acqua e fatelo sobbollire a fiamma molto bassa, per circa 3-4 minuti; unite il succo di metà dose di arance, mescolate bene e fate ridurre per qualche minuto.
- Sciogliete l'amido di mais con il brodo freddo.

- In un'altra padella fate fondere il burro a fuoco basso, unite il brodo a filo e portate a ebollizione leggera. Lasciate addensare leggermente e, quando il composto risulterà omogeneo, unitelo alla salsa di arance e zucchero, mescolando bene con un mestolo.
- Mettete l'anatra a rosolare in una padella con un filo d'olio, 2 minuti per lato e a fuoco vivace. Salate, pepate e sfumate con il vino.
- Togliete l'anatra dal fuoco, affettatela e disponetela su un piatto da portata, irrorandola con il sughetto di arancia; guarnite con le arance rimaste, tagliate a fette.

Carla Marchetti

## I consigli di Carla

---

- Per rendere la ricetta ancora più leggera e gustosa, eliminate il grasso della carne una volta che l'avrete tolta dal fuoco e lasciatela riposare per 15 minuti prima di servire: in questo modo, al momento del taglio, le fette risulteranno più saporite e compatte.
- Al posto del vino potete sfumare la carne con del brandy.