Kaczka w sosie brzoskwiniowym

Dodano: 2000-08-20 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 4113 razy.

4 porcje:

4 piersi kaczki, bez skóry,

1 łyżeczka zmielonego zielonego pie

przu,

sól,

1 mała, drobno pokrojona cebula,

50 g masła,

1 zmiażdżony ząbek czosnku,

3 brzoskwinie obrane ze skóry i zmik

sowane (mogą być z puszki),

250 ml białego wytrawnego wina

1 łyżeczka czerwonego pieprzu.

Pokrój piersi kaczki na równe kawałki i posyp je solą i zmielonym zielonym pieprzem.

Przez 2-3 minuty podsmażaj na maśle cebulę, a następnie ułoż na patelni piersi kaczki i smaż z obu stron.

Dodaj czosnek, brzoskwinie i wino, przykryj i duś do momentu, gdy mięso stanie się całkowicie miękkie.

Wyjmij je na półmisek, dokładnie wymieszaj sos pozostały na patelni i zalej nim mięso.

Przed podaniem na stół posyp wszystko całymi ziarnami czerwonego pieprzu.

Mięso kaczki jest źródłem białka, żelaza i cynku oraz większości witamin z grupy B.

Usunięcie skóry przed pieczeniem zlikwiduje nadmiar tłuszczu w potrawie. Brzoskwinie dostarczają beta-karotenu.

"Lady Fitness"