

Kaczka w pomarańczach

Wskazówki

- Czas przygotowania: 140 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 440 kcal \ B-39 g \ T-22 g \ W-19 g \ Bł-4 g

Składniki

- ✓ ćwiartka kaczki – 4 sztuki (560 g)
- ✓ sól – 2 łyżeczki (12 g)
- ✓ pieprz – 1/2 łyżeczki (2 g)
- ✓ pieprz cayenne – 1/2 łyżeczki (2 g)
- ✓ imbir, mielony – 1/2 łyżeczki (2 g)
- ✓ rozmaryn, świeży – 2 gałązki (16 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (10 g)
- ✓ cebula czerwona – 1 sztuka (120 g)
- ✓ pomarańcza – 2 sztuki (480 g)
- ✓ żurawina, świeża – 1 garść (20 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ miód lub syrop klonowy – 1 łyżeczka (12 g)

Przygotowanie

1. Mięso dokładnie oczyść, wymieszaj z przyprawami, dodaj świeży rozmaryn, pokrojoną cebulę i czosnek. Dolej sok z pomarańczy i oliwę. Odłóż na całą noc do lodówki (aby kaczka się zamarynowała). Jeśli pominiesz ten krok, danie nie będzie tak smaczne.
2. Mięso wyłóż w naczyniu do zapiekania i przykryj. Piecz w 180C przez około 80 minut.
3. Wyciągnij, zdejmij pokrywę, odlej soki. Mięso posmaruj oliwą (lub masłem) wymieszaną z miodem (lub syropem klonowym).
4. Do kaczki dorzuć wyfiletowane kawałki pomarańczy oraz świeżą żurawinę.
5. Piecz jeszcze 30-35 minut bez przykrycia.
6. Podawaj z pieczonymi ziemniaczkami lub kopytkami.

Źródło: <https://www.odzywiajdzieszdrowo.pl/kaczka-w-pomaranczach/>