

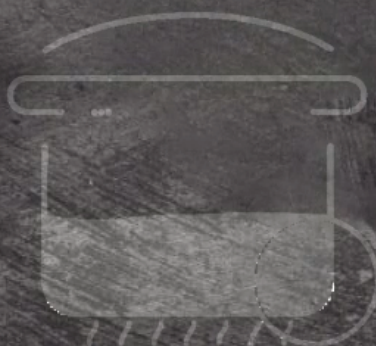


A ZEPTER BEMUTATJA

ZEST
by zepter®

ÍZELÍTŐ

BÍRÓ BOTOND BOLDIZSÁR
RECEPTJEI





Recept: Ízletes kacsamell 12 perc alatt, ropogós pirított lilakáposztával és édesköménnyel

Az őszeren egyre inkább vágyunk a tartalmasabb, karakteresebb ételekre. A Márton-nap közeledte tökéletes alkalom arra, hogy előkerüljön a liba és a kacsamell, mellé pedig olyan szezonális alapanyagok kerüljenek a tányérra, mint a lilakáposzta vagy az édeskömény.

Hozzávalók (4 adag):

A kacsamellhez

- 4 db kacsamell, egyenként kb. 220–250 g
- 1 evőkanál semleges ízű olaj
- só
- frissen őrölt fekete bors

A kacsatepertőhöz

- a kacsamellről levágott bőrös, zsíros részek
- só
- fekete bors

A lilakáposztához

- 600 g lilakáposzta
- 1 közepes vöröshagyma
- 1 kisebb édesköménységumó
- 1–2 evőkanál olívaolaj
- 1 teáskanál őrölt kömény
- 1 teáskanál őrölt gyömbér
- 1 teáskanál cukor
- só
- frissen őrölt fekete bors

A tálaláshoz

- 1 kis csokor friss petrezselyem
- néhány édesköménylevél

Elkészítése:

A friss, roppanós lilakáposzta titka

A hagymát és a lilakáposztát vékonyra szeleteljük, majd kevés olívaolajon megfuttatjuk.

Sóval, borssal és egy kevés cukorral ízesítjük, majd körülbelül 10–12 percig fonnyasztjuk. Nem kell teljesen puhára párolnunk – éppen az a cél, hogy a káposzta még megőrizze a frissességét és roppanósságát.

Ezután hozzáadjuk az édesköményt és a gyömbért. Az édesköményt vékony csíkokra vágjuk, és csak a végén keverjük a káposztához. Így megmarad az édeskömény friss, enyhén ánizsos íze és roppanós állaga.

A végén durvára vágott friss petrezselyemmel frissítjük.

Tökéletes kacsamell, akár 12 perc alatt

A kacsamell bőrét éles késsel 2–3 milliméteres távolságokban beirdaljuk, majd az első vágásokra merőlegesen is bevágjuk. Így egy szép rombuszmintát kapunk.

Arra figyeljünk, hogy csak a bőrt és a zsírréteget vágjuk be, a húsbba ne vágjunk bele. Ez segít abban, hogy a kacsából a zsír egyenletesen ki tudjon sülni, a bőr pedig igazán ropogóssá váljon.

A felesleges bőrös-zsíros részeket ne dobjuk ki! Vágjuk kisebb darabokra, mert ezekből készül majd a ropogós kacsatepertőnk.

Egy forró serpenyőbe mindössze néhány csepp olajat tegyünk, majd a kacsamelleket bőrös oldalukkal lefelé helyezzük bele. A bőr sütés közben saját zsiradékot enged ki, így nincs szükség sok hozzáadott olajra.

Sózzuk, borsozzuk, majd a kacsamell bőrös oldalát aranybarnára sütjük. Megfordítjuk, a másik oldalát is röviden megpirítjuk, majd a hőfokot visszavesszük.

Miután körbepirult a kacsa, fedő alatt körülbelül 12 percig sütjük. Az alkalmazott módszer célja, hogy a kacsamell belül szép rozé, kívül pedig ropogós legyen.

Ha sütőben szeretnénk befejezni, a körbepirított kacsamellet 150 °C-os sütőben körülbelül 12 perc alatt készíthetjük el.

A kész húst néhány percig pihentessük szeletelés előtt.

...és ami semmiképpen sem vesztet kárba: a kacsatepertő

A félretett kacsabőrt és zsíros részeket kisebb darabokra vágjuk, sózzuk, borsozzuk, majd ropogósra sütjük.

Az eredmény egy intenzív ízű, aranybarna, ropogós finomság, amely tökéletesen kiegészíti a puha kacsamellet és a friss lilakáposztát. A recept egyik legjobb része, hogy a kacsamell előkészítése során elvetendő alapanyagot sem kell kidobnunk.

Tálalás – amikor az ősz a tányérra kerül

A tálalásnál a lilakáposztából készítsünk egy rusztikus halmot a tányér közepére. Helyezzük mellé vagy a tetejére a szeletekre vágott kacsamellet.

A tetejére kerüljön a frissen sült kacsatepertő, majd néhány levél friss petrezselyemmel és édesköménnyel tegyük teljessé a fogást.

Nézd meg videónkat, ahol fontos szerepet kap a friss zöldfűszer és az édeskömény roppanós textúrája, amely kiválóan ellensúlyozza a gazdag kacsahúst.

Nézd meg, hogyan készíti el a fogást

Biró Botond Boldizsár parfümséf, a Béterv lakásétterem ötletgazdája
a YouTube Csatornánkon!

