

## Pierś z kaczki po azjatycku



## Składniki

filety z piersi kaczki  
(każdy 300 g)  
sól  
pieprz  
300 g - marchewek  
pęczek świeżych  
wiosennych cebulek  
100 g - kiełków  
bambusowych  
150 g - kiełków fasoli  
mungo  
1 łyżka - oleju  
150 ml - bulionu z  
kurczaka  
5 łyżka - sosu sojowego  
2 łyżka - sherry  
2 łyżeczka - syropu  
klonowego  
sól, pieprz  
ostra papryka (chilli) w  
proszku  
2 łyżka - orzechów  
cashew

## Opis wykonania

Pierś z kaczki z marchewkami, wiosennymi cebulkami, kiełkami bambusowymi i kiełkami fasoli mungo, w sosie z bulionu, sosu sojowego i sherry.

Filety z piersi kaczki krótko opłukać pod bieżącą wodą i osuszyć papierem kuchennym. Oстрыm nożem ponacinać rombowa warstwę tłuszczu. Natrzeć solą i pieprzem. Filety skórka skierowaną w dół ułożyć na ruszcie i piec w podany sposób. Marchew obrać ze skórki i pokroić pod kątem w plasterki. Wiosenną, świeżą cebulkę oczyścić, umyć i pokroić na ćwiartki. Łyżkę stołową oleju wlać na patelnię. Podsmażyć na nim marchewkę i cebule. Dodać bulionu drobiowego, sosu sojowego i sherry. Przez ok. 5 minut gotować na małym ogniu. Mieszając, dodawać kiełki bambusa i fasolki mungo. Do smaku dodać według uznania syropu klonowego, soli, pieprzu i sproszkowanej ostrej papryki chilli. Filety z piersi kaczki pokroić na cienkie paseczki i rozłożyć je na jarzynach. Posypać orzeszkami cashew.

Sposób nastawiania: grill o dużej powierzchni, mocno oraz mikrofalówka 90 W, 18-22 minut. Po 10 minutach odwrócić.

Wskazówka: wlać 50 ml wody na patelnię uniwersalną.