

Szparagi oraz pierś z kaczki z jajkiem w koszulce – przepis ?

Szparagi na wiosnę to prawdziwy szzał! Każdy je gotuje. Smakuje nie jednej osobie. Popularne są blanszowane z zasmażaną tartą bułką. Ja postanowiłem przygotować trochę w inny sposób. Mianowicie postanowiłem je upiec.



Składniki:

1. Pęczek szparagów – 4.99 zł
Udało mi się kupić dwa pęczki za 10 zł. Bardzo dobra cena
2. dwie piersi z kaczki – 16.00 zł
3. 4 jajka – 2.40 zł
4. 100 ml czerwonego wina – 1.50 zł
5. przyprawy: majeranek, pieprz, sól, 3 łyżki oliwy z oliwek lub oleju – 1,00 zł
6. szczypior – 1.20 zł
7. pestki dyni – 100 g – 2,30 zł

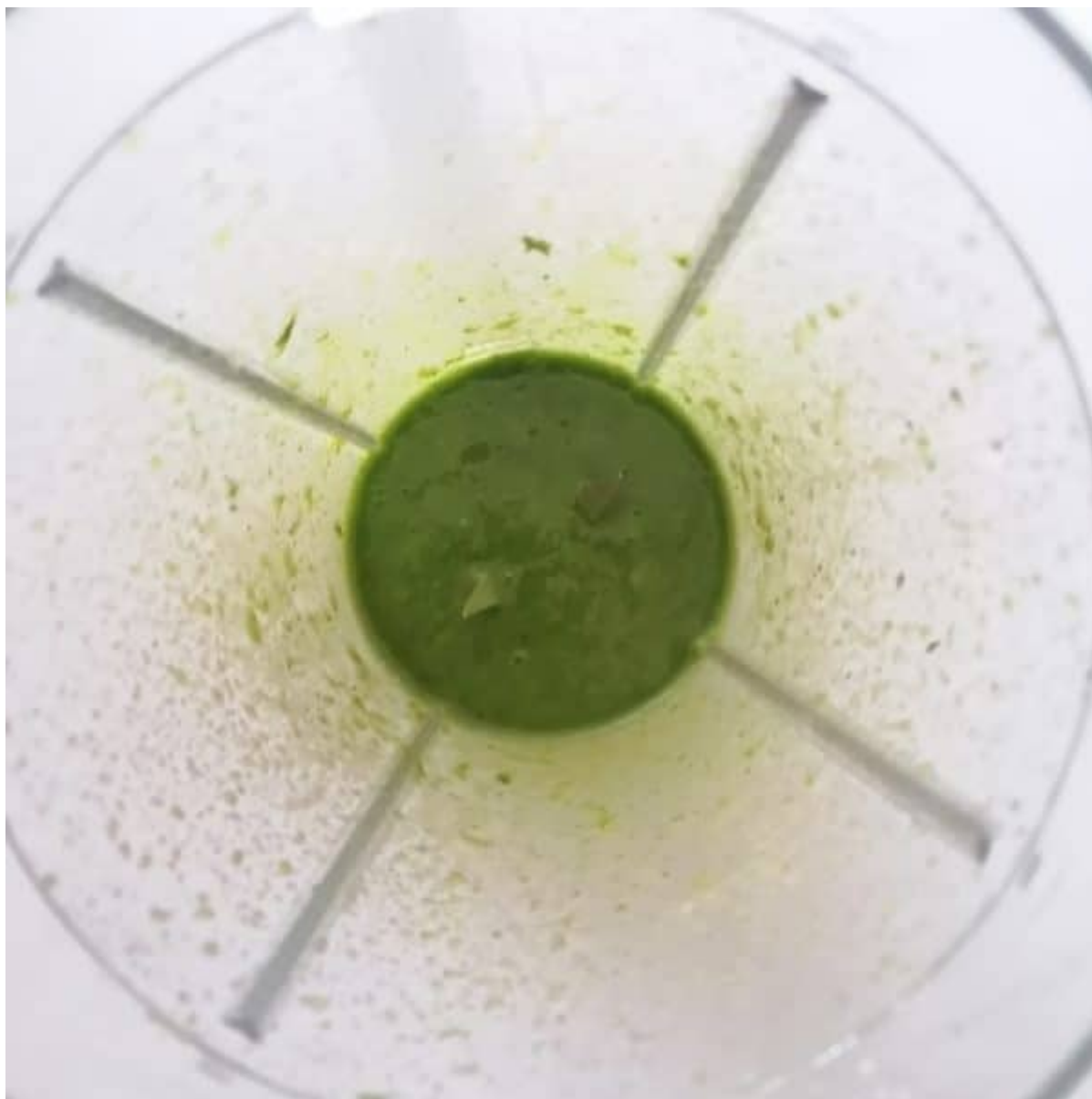
całość na 4 osoby: 29.40 zł / 7,34zł za osobę.

Przygotowanie szparagów z pierśią z kaczki

Piersi z kaczki nakrajamy od strony skóry w kratkę. Dzięki temu tłuszcz ze skórki się szybciej wytopi. Nacieramy majerankiem, pieprzem i solą. Moczymy w czerwonym winie ok. 2h.



Do blendera wrzucamy pokrojony szczypior. Dodajemy szczyptę soli i zalewamy oliwą lub olejem. Blendujemy ok 2 min.



Szparagi myjemy i układamy na blaszce. solimy pieprzymy i zalewamy naszym dressingiem z blendera. Wkładamy do rozgrzanego piekarnika 180C na 15 minut.



Po ok dwóch godzinach pierś z kaczki smażymy na rozgrzanej patelni bez tłuszczu przez ok 3 minut od strony skórki. Po czym odwracamy na drugą stronę i smażymy jeszcze 2 minuty. Po tym czasie zawijamy piersi we folię aluminiową i wkładamy do piekarnika 190C na 12-15 minut.

Po tym czasie wyciągamy piersi i dajemy im odpocząć na ok. 5 minut. Potem kroimy w plastry.



Jak ugotować jajko w koszułce?

Zagotowujemy wodę w garnku i ją lekko osolimy. Tworzymy łyżką wir. Cały czas kręcimy aby nie zanikł. Wbijamy w ten wir nasze jajeczko. i nadal kręcimy. Dzięki temu białko się oblepi do żółtka i się szybko zetnie. Gotujemy max 2 minuty i wyciągamy.

Pestki dyni prażymy na patelni i posypujemy nasze danie.

Smacznego.

