

Petto d'anatra all'arancia



Ingredienti:

un petto d'anatra, arancia, sale, pepe, olio, (se si vuole chicchi di melagrana: sono buonissimi nell'intingolo che si forma...)

Per il contorno:

mele o verdure che piacciono

Procedimento:

- Avvolgere il petto nel sale e pepe
- Scaldare l'olio a fuoco vivace
- Far imbiondire nell'olio il petto d'anatra sia sopra che sotto
- Far cuocere per 15/20 minuti
- Separare e non usare l'eventuale fondo di cottura composto di pepe e sale
- Sfumare l'anatra nell'intingolo rimasto con il succo di un'arancia se volete potete aggiungere anche i chicchi di una melagrana
- Servire con contorno di passato di mele bagnato con poco aceto balsamico o con verdure tagliate sottili e poco lessate o con purè di patate o con riso bianco bagnato con il sugo di cottura.