



CUCINA CON NOI!

Anatra laccata al miele con falde di peperoni e misto ai cinque cereali

INGREDIENTI

240 g di petto d'anatra

30 g di miele d'acacia

20 cl di aceto bianco

1 spicchio di Aglio Orogel

Misto 5 Cereali Orogel

Peperoni falde rossi e gialli Orogel

sale

pepe

olio extravergine d'oliva

prezzemolo

80 cl circa di brodo di carne



45



4



Media



Secondi Piatti

Preparazione

- 1** Rosolare in padella con olio, sale e pepe il petto d'anatra, da ambo i lati; continuare la cottura a fuoco lento. Si consiglia una cottura rosa del petto per preservare la succosità della carne.
- 2** Nel frattempo tagliare i peperoni a listarelle e saltarli con olio, sale e pepe, poi tenere al caldo. A fine cottura del petto aggiungere il miele, sfumare con l'aceto e deglassare con brodo di carne.
- 3** Disporre i cereali saltati con del prezzemolo tritato a forma di tortino, adagiare sopra i peperoni e a fianco il petto d'anatra scaloppato, quindi nappare con il fondo di cottura.

