

## *Kacsamell passiógyümölcsös-narancsos szósszal*

Hozzávalók:

- 2 bőrös kacsamell-filé
- 2 passiógyümölcs
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 gerezd fokhagyma aprítva
- 2 narancs leve
- 1 evőkanál nádcukor (lehetőleg light Muscovado)
- 1 evőkanál szójaszószt

Tálaláshoz: saláta, vegyes vadrizs és hagyományos rizs

A kacsá zsíros bőrét egy éles késsel rombusz alakban bevagdossuk (fontos, hogy csak a bőrét és a zsírréteget szeljük át). A passiógyümölcsöt félbevágjuk és a húsát egy tálkában kikanalazzuk.

Egy közepes serpenyőben az olajat nem túl forróra melegítjük, beletesszük a kacsamelleket bőrrel lefelé és 5-6 percig sütjük, amíg a bőre aranybarna lesz, majd megfordítva puhára sütjük további 6-7 percig (óvatosan, mert a kacsaszír spriccelhet). Előmelegített tányéron melegen tartjuk.

A kacsá zsiradékából 1 evőkanálnyiiban megkapatjuk a fokhagymát (de ne legyen barna), belekeverjük a passiógyümölcs húsát, a narancs levét, a cukrot és a szójaszószt. Felforraljuk és hagyjuk bugyogni, amíg 2/3-val csökken a mennyisége (kb. 7-10 perc). Ízlés szerint ízesítjük és öntünk még hozzá a kacsá zsiradékából (átszűrve). A szósz szitán átszűrjük (néhány fekete magot félreteszünk díszítéshez), és a kacsamellek köré kanalazzuk.



BBC Good Food