



przepisy.pl

## Udka kacze w glazurze pomarańczowej



 100 minut  2 osoby  Łatwe

### Składniki:

- kacze udka - 2 sztuki
- miód - 1 łyżka
- drobno posiekana kandyzowana pomarańcza w syropie lub dżem pomarańczowy - 50 gramów
- likier pomarańczowy - 1 łyżka
- sok pomarańczowy - 1 łyżka
- sól - 1 szczypta
- pieprz - 1 szczypta
- zmielona czarnuszka do smaku

### kasza

- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny** - 40 mililitrów
- prażona kasza gryczana, ugotowana - 0.5 szklanek
- boczniaki pokrojone w plasterki - 100 gramów
- fasolka szparagowa świeża lub mrożona - 100 gramów
- zielony groszek (świeży lub mrożony) - 100 gramów
- cebula, pokrojona w kostkę - 0.5 sztuk
- sól - 1 szczypta
- pieprz - 1 szczypta
- garść posiekanej kolendry - 1 sztuka

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

### Sposób przygotowania:

1. Włącz piekarnik i ustaw go na 180 °C. Nakłuj udka z każdej strony widelcem i natrzyj solą i pieprzem.
2. Rozgrzej najlepiej żaroodporną patelnię na średnim ogniu z 1 łyżką Ramy Smaż jak szef kuchni. Kiedy znikną bąbelki mamy pewność, że patelnia jest rozgrzana i możemy na niej smażyć, włóż udka skórą do dołu i podsmaż do zarumienienia. Następnie przełóż patelnię do nagrzanego piekarnika i piecz przez 90 minut, odwracając udka na drugą stronę w połowie pieczenia.
3. Około pół godziny przed końcem pieczenia kaczkę przygotuj sos. Do małego rondelka włóż miód, pomarańczę z syropem (lub dżem), likier i sok pomarańczowy i podgrzewaj na średnim ogniu aż całość będzie miała konsystencję syropu. Jeżeli będzie zbyt gęsty dodaj więcej soku z pomarańczy.
4. W międzyczasie przygotuj kaszę z warzywami. W średnim rondelku zagotuj wodę z odrobiną soli i wrzuć fasolkę wraz z groszkiem. Gotuj przez około 5-10 minut (aż fasolka będzie miękka) i odcedź.
5. W średniej patelni rozgrzej 2 łyżki Ramy Smaż jak szef kuchni, wrzuć cebulę i podsmaż do zeszklenia. Następnie dodaj grzyby i podsmaż do lekkiego zarumienienia. Wmieszaj kaszę, fasolkę, groszek i kolendrę, i podsmażaj całość przez 2-3 minuty, dopraw do smaku solą i pieprzem.
6. Przed podaniem podgrzej syrop aby był znowu bardziej płynny, wyłóż na talerze kaszę, udka kacze i polej je przygotowanym sosem, a na koniec posyp całość szczyptą zmielonej czarnuszki.