



Ingredience

- NIKAL Omáčka k pečení
- NIKAL 100% rostlinný tuk
- kachní prsa a 300g 300 g
- sůl
- mletý pepř
- 300 g očištěné růžičkové kapusty
- 4 sušené fíky
- 1 malá cibule
- 2 lžíce másla
- 50 g slaniny, nakrájené na kostičky
- muškátový oříšek
- 50 g nasekaných lískových ořechů
- 400 g hotových špetzlí

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Kotkova 710/3
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16
Fax 515 291 055
Online www.nikal.cz
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Kachní prsa s fíkovou omáčkou a oříškovými špetzlemi



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 40 minut.

Příprava:

Tukovou vrstvu kachních prs s kůží víckrát nařízneme stejnoměrně ostrým nožem asi ve vzdálenostech 1 cm. Stejně řezy provedeme i diagonálně. Řeže opatrně, aby se neprořízlo maso. Po obou stranách osolíme a opepříme.

Na pánvi rozejdeme lžici NIKAL 100% rostlinného tuku. Kachní prsa pečeme na střední teplotě nejprve po straně s kůží asi 15 minut až je kůže zlatavá a křupavá. Prsa otočíme a smažíme ještě asi 6 minut až jsou prsa hotová. Vydáme a zabalíme do alobalu a necháme asi 5 minut zatáhnout.

Mezitím nakrájíme na poloviny růžičkovou kapustu a uvaříme jí ve slané vodě. Slijeme přes síto a ochladíme studenou vodou. Necháme odkapat. Fíky nakrájíme na kostičky a stejně tak oloupanou cibuli.

Do hrnce dáme asi 300ml vody a přidáme 30g NIKAL Omáčky na pečení. Rozmícháme a krátce povaříme. Do omáčky přidáme fíky. Na pánvi rozejdeme lžici másla a přidáme slaninu a cibuli a orestujeme. Přidáme růžičkovou kapustu a ohřejeme. Okořeníme solí a strouhaným muškátovým oříškem.

V pánvi nebo v hrnci rozejdeme lžici másla a orestujeme nasekané lískové oříšky. Přidáme hotové špetzle a ohřejeme. Opět okořeníme solí a strouhaným muškátovým oříškem. Kachní prsa vyndáme z alobalu a nakrájíme na plátky.

Na talíř dáme špetzle, růžičkovou kapustu, přidáme fíkovou omáčku a kachní prsa.

Nutriční hodnoty na jednu porci: tuk: 45,7 g • sacharidy: 84,5 g
bílkoviny: 42,5 g • vlákniny: 11,4 g • Energetická hodnota: 925 kcal