



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **60 perc**



Elkészítés: **3 óra**



**Rákóczi Feri**

## KONFITÁLT KACSACOMB GERSLI-RIZOTTÓ

Hideg őszi napok kedvenc étele nálunk, bár volt egy kis ellenállás, amíg a gersli, vagyis árpagyöngy „átment”. Pedig semmivel sem rosszabb, mint a hagyományos rizses verzió. Egyébként ez a legnagyobb nyomelem tartalmú gabonaféle, van benne egy csomó kálium, kalcium, magnézium és foszfor, magas a rosttartalma, tehát segíti az emésztést. Ez a tökéletes vasárnapi étel, a rántott hús – sültkrumpli mellett.

### HOZZÁVALÓK

4 db kacsacomb  
1 fej fokhagyma  
1 kg kacsaszír

3 db rozmaringág  
1 csipet só, bors  
300 g gersli  
1 fej vöröshagyma

1 liter zöldségalaplé  
1 dl fehérbor  
200 g gomba  
1 evőkanál vaj

50 g reszelt parmezán  
Egy kevés olívaolaj  
**ALLERGÉNEK**  
laktóz

- 1** A megtisztított combokat alaposan sózd be, és egy éjszakára rakd a hűtőbe. Másnap törölgesd le a sőt, a combokat bőrös felével tedd egy vastagaljú, magas peremű lábasba. Borsozd meg, tedd mellé a rozmaringot és a megtisztított, de egészben hagyott fokhagymagerezdeket. Önts fel az olvasztott kacsaszírral addig, hogy ellepje a combokat, majd mehet a 130 fokra előmelegített sütőbe, úgy 3 órára. Ha kész, akkor óvatosan emeld ki a combokat, csepegtesd le a zsírt, majd tálalás előtt egy serpenyőben pirítsd meg a bőrüket.
- 2** A gombát tisztítsd meg és negyedeld, ha nem túl nagyok. Használhatsz erdei gombát, de amihez mindenki könnyen hozzájut, az a csiperke, én is ezt használtam. Forrósíts fel egy serpenyőt és kevés olajon pirítsd le a gombákat, tedd félre őket.
- 3** Egy vastag aljú lábasban forrósíts fel 3 evőkanál olajat, dinszteld meg rajta a hagymát. Add hozzá a fokhagymát, és kavargasd még egy percre. Mehet hozzá a gersli, alaposan keverd össze az egészet, hogy a szemeket mindenütt bevonja az olaj. Ekkor add hozzá a bor, egy percre megint kavargasd, ennyi idő alatt az alkohol nagy része el is párolog. Innen csak annyi a feladat, hogy tartsd melegen az alaplevet, és folyamatosan add az árpagyöngyhöz, hogy mindig ellepje azt. 30 perc elteltével mehet hozzá a gomba, és jön még újabb 20 perc főzés, kavargatás és az alaplé pótlása. A lényeg, hogy a gersli még egy kicsit roppanós maradjon a végére.
- 4** Ha elérted a megfelelő állapotot, akkor vedd le a tűzről, lendületes mozdulatokkal kavard el benne a vajat és a frissen reszelt parmezánt. Ízesítsd borssal és ha szükséges, akkor sózd is.



Töltse le további receptjeinket  
az [auchan.hu/receptek](https://auchan.hu/receptek) oldalról!

