



Tálalás: **2 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **60 perc**



Kohári Éva

ROSÉ KACSAMELL MÉZEN KARAMELLIZÁLT CÉKLÁVAL, ÉDESBURGONYA MÁRTÁSSAL ÉS FŰSZERES KÖLESSSEL

A kacsamell már önmagában is fenséges étel, de mézes céklával, édesburgonya mártással és kölessel tálalva egy igazi ünnepi fogás. Aki teljesen átsütve szereti a húst, süsse nyugodtan pár perccel tovább.

HOZZÁVALÓK A KACSAMELLHEZ

2 db bőrös kacsamell
filé
2 db friss rozmaring
2 gerezd fokhagyma
ízlés szerint só
ízlés szerint Bors

HOZZÁVALÓK A MÉZES CÉKLÁHOZ

2 db közepes méretű

cékla
1 nagy evőkanál
evőkanál Auchan
akácméz
1 teáskanál Auchan
almaecet
1 nagy csipet só

HOZZÁVALÓK AZ ÉDESBURGONYA MÁRTÁSHOZ

2 db közepes méretű
édesburgonya

200 ml tejszín /
Auchan bio rizstejszín
50 g Auchan vaj /
Auchan margarin
ízlés szerint só
1 csipet őrölt
szerecsendió
szükség szerint tej /
Auchan bio rizsital

HOZZÁVALÓK A FŰSZERES

KÖLESHEZ

150 ml köles
300 ml víz
ízlés szerint só
1 nagy csokor
petrezselyem /
szárított petrezselyem
1 nagy csipet
fokhagyma por
1 evőkanál Auchan vaj
/ Auchan margarin
ALLERGÉNEK

1

A céklát alaposan mossuk meg és főzzük roppanósra. Főzhetjük hagyományosan vízben, vagy akár 10-12 percig 900 W-on mikrohullámú sütőben. Ha mikróban készítjük, féldőnél fordítsuk meg a céklákat.

2

A kihűlt cékla héját távolítsuk el, vágjuk falatnyi kockákra.

3

Egy serpenyőben olvasszuk meg a mézet, adjuk hozzá a céklát, sózzuk és pár perc alatt karamellizáljuk meg. Adjuk hozzá az almaecetet és süssük további 1-2 percig.

4

A köleshez a kölest áztassuk be elkészítés előtt legalább fél órára forró vízbe, így a végeredmény biztos nem lesz kesernyés ízű.

5

A beáztatott kölest öntsük szűrőbe, mossuk át folyóvíz alatt és tegyük egy lábosba. Öntsük hozzá a vizet, sózzuk meg és forraljuk fel. Fedjük le egy fedővel és pároljuk 20 percig alacsony hőmérsékleten. Ha megpuhult a köles és felszívta az összes vizet, fűszerezzük és keverjük hozzá a vaját.

- 6 Az édesburgonya mártáshoz az édesburgonyákat pucolás után kockázzuk fel, majd bő, sós vízben főzzük puhára. Szűrjük le a megfőtt burgonyát és keverőgéppel keverjük habosra a vajjal. Botmixert ehhez semmiképp ne használjunk, mert egy ragacsos massa lesz belőle! Keverjük hozzá a tejszínt és ha szükséges, hígítsuk kevés tejjel a megfelelő állag eléréséig.
- 7 A kacsamellet elkészítés előtt legalább 1 órával vegyük ki a hűtőből, hogy szobahőmérsékletű legyen. Tisztítsuk meg és töröljük szárazra. A bőrét egy éles késsel vagdossuk be, de vigyázzunk, a húsba véletlenül se vágjunk bele, mert ebben az esetben kiszárad.
- 8 Tegyük a melleket bőrével lefelé egy hideg serpenyőbe, dobjunk mellé 2 ág friss rozmaringot, 2 gerezd kissé megtört fokhagymát, majd tegyük a tűzhelyre. Kapcsoljuk a tűzhelyet a legmagasabb fokozatra és süssük a melleket 6-8 percig a bőrös felével lefelé. Ha túl gyorsan pirul, kapcsoljuk lejjebb a tűzhely hőmérsékletét. Ha nagyon sok zsír olvad ki a kacsából, ezt öntsük le. Fordítsuk meg a melleket és süssük további 2-3 percet.
- 9 Tegyük serpenyőstől a kacsát 200 fokra előmelegített sütőbe és süssük további 10 percet. Ilyenkor már a bőre legyen felül, nem kell forgatni. Ha a serpenyőnk nyele nem tűzálló, tegyük át tepsibe.
- 10 A megsült melleket tálalás előtt pihentessük 10 percet.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

