

Kachní prsa s badyánem

Kategorie: [Maso](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 2

- kachní prsa 2 ks
- jarní cibulky 2 ks
- řapíkatý celer 2 ks
- česnek 4 stroužek
- zázvor 1 lžice
- kedlubna 1 ks
- červené zelí 150 g
- badyán 2 ks
- portské víno 2 lžice
- med 1.5 lžice
- sojová omáčka 2 lžice
- voda 6 lžice
- chilli paprička 1 ks
- olivový olej 2 lžice

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

1. Připravte si v hrnečku základ na omáčku smícháním vína, škrobu, sójové omáčky, vody, medu. Dobře rozmíchejte a dochutěte, protože sójových omáček je více druhů, některé jsou slanější, také portská a dezertní vína jsou různá a někteří mají zase rádi sladší chutě, tak můžete i přidat medu.

2. Ve velké pánvi rozžháváme olivový olej a když je dostatečně horký, přidáme kachní prsa. Velmi krátce je orestujeme a snažíme se v průběhu smažení oddělit jednotlivé kousky. Když je maso zatažené, ale ještě růžové, přidáme kedlubnu, celer, zelí, zázvor, česnek, 2 hvězdičky badyánu (všechnu zeleninu, co je tvrdší a hned se nerozvaří) a krátce restujeme.

3. Po 1-2 minutách přidáme jarní cibulku, (chilli) a zalijeme připravenou omáčkou. Stále pracujeme při silném plameni. Omáčka začne houstnou, kdyby se vám zdála příliš hustá, můžete doředit vodou. (I zelenina pouští šťávu různě intenzivně, proto Vás připravuji na případné doředění.)

4. Po přidání omáčky celý proces bude trvat zase jen minutku a jakmile máte pocit, že škrob už vykonal své a omáčka je akorát, přidejte špenát, vypněte sporák, krátce promíchejte a servírujte například a ideálně s rýží.