Kachní prsa s batátovým pyré a zeleninovým ragú

Kategorie: Maso

Autor: wencek

Suroviny

Porce: 4

- kachní prsa 4 ks
- sůl 2 špetka
- čerstvě mletý barevný pepř 2 špetka
- čerstvý tymián 1 svazek
- čerstvé baláty 500 g
- větší brambor 1 ks
- 33% smetana ke šlehání 100 ml
- máslo 1 lžíce
- hladkolistá petržel 1 hrst
- **Omáčka**
- telecí vývar 300 ml
- balzamikový ocet 100 ml
- med 2 lžíce
- máslo 1 lžíce
- **Zeleninové ragů**
- olivový olej 1 lžíce
- zelené fazolky 125 g
- baby kukuřice 125 g
- bílé víno 50 ml
- červená řepa 200 g
- lusky cukrového hrášku 60 g
- máslo 1 lžíce
- sůl 2 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1 Omytou řepu uvařte nebo upečte ve slupce doměkka, trvá to asi 35–50 minut, (podle velikosti a kvality). Batáty a bramboru oloupejte a překrájejte na kousky. Uvařte doměkka v osolené vodě a sceďte. Mezitím si nasekejte bylinky a připravte maso.

2 Rozmixujte přímo v hrnci batáty a brambory tyčovým mixérem. Potom přilijte smetanu, přidejte kousek másla a vymixujte na hladké pyré. Dochuťte solí a lžičkou jemně nasekaných čerstvých bylinek. Krém uchovejte v teple.

3 Kachní prsa omyjte, osušte a položte je kůží nahoru. Na vrchní straně s kůží vytvořte ostrým nožem po celé délce zářezy asi půl centimetru od sebe. Otočte je a nařežte je stejně i napříč – na jemnou mřížku. Kůže tak bude křupavá, zlatá a vypeče se z ní tuk.

4 Maso po obou stranách osolte, opepřete a posypte jemně nasekanými bylinkami. Přimáčkněte je k masu a prsa položte kůží na studenou pánev bez tuku. Zapněte vařič na plný výkon a opékejte 8–10 minut tak, aby kůže zezlátla a vypekl se tuk. Pokud se začne vypečené sádlo v pánvi přepalovat, ztlumte trochu oheň.

5 Předehřejte troubu na 170 °C. Prsa otočte a opékejte další 2–3 minuty. Do masa nepíchejte, na otáčení použijte pinzetu nebo obracečku. Potom ho přendejte do pekáčku kůží nahoru a dopečte 8–10 minut v troubě tak, aby maso zůstalo šťavnaté a nevysušené. Mezitím připravte šťávu a zeleninové ragú (viz postup na vedlejší straně).

6 Upečená prsa vyjměte z trouby a nechte ještě zhruba 10 minut odpočívat. Pak je krájejte ostrým nožem na šikmé řezy, ale až těsně před podáváním. Chutě a šťávy se během odpočinku rozleží a maso ještě trochu dojde působením par. Bude křehké, narůžovělé a při krájení z něj nevyteče šťáva
JAK PŘIPRAVIT OMÁČKU A ZELENINOVÉ RAGÚ

1 SVAŘTE vývar s octem a medem. Vařte na prudším ohni, dokud se tekutina neodpaří zhruba na polovinu a šťáva přiměřeně nezhoustne.

2 ZJEMNĚTE omáčku kouskem másla. Pánev stáhněte z ohně a máslo zamíchejte do omáčky, dokud není krásně hladká. Dochuťte solí.

3 OLOUPEJTE zchladlou řepu a nakrájejte ji na kostičky. Kukuřičky podélně rozpulte, fazolkám odkrojte špičky a přepulte je.

4 RESTUJTE kukuřice a fazolky 3–5 minut na olivovém oleji. Vlijte víno a nechte ho odpařit. Přidejte cukrový hrášek, řepu a prohřejte. Vmíchejte kousek másla a osolte.

JAK DOKONČIT A PODÁVAT

5 PROHŘEJTE pyré a naneste ho na nahřáté talíře. Rozetřete ho lžící dokola tak, aby vznikl důlek na zeleninu.

6 ROZDĚLTE rovnoměrně zeleninové ragú na batátový krém, kraje nechte volné. Přihřejte omáčku.

7 PŘELIJTE zeleninu i část pyré balzamikovou omáčkou. Nakrájejte kachní prsa přes vlákna na tenké plátky – filety.

8 ZAVRŠTE dílo. Položte každé nafiletované prsíčko přes zeleninové ragú a ozdobte čerstvou petrželkou.

Poznámka:

TIPY & TRIKY

Šťavnatá a přiměřeně mastná prsíčka zajistí trik se studenou pánví. Když na ni položíte kachnu kůží dolů a pánev začnete zahřívat, tuk z kachny se začne postupně uvolňovat. Až se pánev rozpálí, vypeče se zbytek tuku, maso se zatáhne a všechna šťáva zůstane uvnitř.
Červenou řepu loupejte a krájejte v tenkých gumových rukavicích a prkénko přetáhněte potravinovou fólií – zabráníte tak nežádoucímu zabarvení. Případné červené skvrny odstraníte z kůže pomocí kartáčku a citronové šťávy nebo octa.
Zeleninu po osmahnutí shrňte ke straně pánve a na volnou část vsypte řepu. Prohřejte bez míchání, jinak se obarví ostatní zelenina. Nakonec vmíchejte máslo. Zeleninu můžete různě kombinovat – třeba cukety s baby patizony nebo chřest.
Vývar – nejlépe domácí, zredukujte na polovinu až třetinu. Jeho síla dá omáčce tu správnou chuť. Zkusit můžete i koncentrovaný kuřecí bujon konzistence rosolu; pod názvem Chicken Stock ho prodává Marks & Spencer – 210 g za 113 Kč.
Batáty s nasládlou oranžovou dužinou obsahují kromě škrobu a vitaminů C a B6 i beta-karoten. Skvělé na pyré a přílohy.