

# Kluci v akci

## Marinovaná kachní prsa s bulgurem a vánoční omáčkou

4 porce



Máte rádi jemné šťavnaté maso? Dbejte na Ondrova doporučení a sami sebe odměníte chutným kachním steakiem. Určitě jej nechte marinovat přes noc, dopřejte mu koupel v červeném víně a provensálských bylinkách. K němu skvěle padne exotická příloha z bulguru a sušeného ovoce přelité pikantně kořeněnou vánoční pomerančovou omáčkou. Fakt lahůdka.

### maso

800 g kachních prsou  
400 ml kvalitního červeného vína  
hrst provensálského koření  
čerstvě mletý pepř  
sůl

1. Kůži na kachních prsou nařezeme, okořeníme pepřem a provensálským kořením a zalijeme vínem. Necháme odležet kůži nahoru nejlépe přes noc.
2. Po naložení prsa vyjmeme, osušíme, osolíme, znovu trochu opeříme a nasucho je ze strany kůže pečeme 8 minut (středně propečené - medium) až 10 minut (zcela propečené - well done), nejprve zprudka, poté pozvolna. Prsa přendáme na pekáč a dopékáme ještě asi 6 minut v troubě na 160 °C.

### bulgur

200 g bulguru  
100 g směsi sušeného ovoce (jablka, banány, ananas, hrušky)  
50 g másla  
4 lžičce medu  
30 ml olivového oleje  
čerstvě mletý pepř  
sůl

1. Sušené ovoce nakrájíme nadrobno, orestujeme na přepuštěném másle, přisypeme bulgur, zalijeme vařící vodou v poměru 1:1, osolíme, zamícháme, zakryjeme pokličkou a necháme 15 minut nabobtnat.
2. Bulgur po nabobtnání dochutíme olivovým olejem, medem, solí a pepřem.

### vánoční omáčka

1 l dobrého pomerančového džusu  
3 hvězdičky badiánu  
5 hřebíčků  
2 kousky celé skořice  
čerstvě mletý pepř  
sůl

1. Pomerančový džus nalijeme do hrnce, přidáme skořici, badyán, hřebíček a svaříme (zredukujeme) asi na polovinu, trochu osolíme.

Prokrojené kachní prsíčko servírujeme s hotovým bulgurem a přelité pomerančovou omáčkou. Ozdobit můžeme plátkem sušeného pomeranče.