

# Anatra e riso con chorizo

Tempo totale **90 Min** 30 Min Tempo di preparazione **60 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):  
**5554 kJ / 1332.1 kcal**

Grassi: **82,9 g** Proteine: **82,3 g**  
Carboidrati: **57,7 g**

## INGREDIENTI

**4 Porzioni**

**Per l'anatra:**

**3** pezzi di coscia di anatra  
**2** carote  
**1** cipolla  
**3** spicchi d'aglio

**Per la salsa:**

**500 g** di chorizo  
**50 ml** di vino Porto  
**150 ml** Salsa di Soia a  
Fermentazione Naturale  
Kikkoman  
**4** bacche di pepe della  
Giamaica

**Per il riso:**

**1** cipolla  
**250 g** di riso a grani lunghi,  
crudo

**Para servir:**

**10 g** di prezzemolo  
**10 g** di coriandolo

## PREPARAZIONE

**Passaggio 1**

**3** pezzi di coscia di anatra - **2** carote - **1** cipolla - **3** spicchi d'aglio

Lavare e asciugare le cosce d'anatra. Separare l'articolazione tra la parte superiore e inferiore della coscia con un coltello affilato o con cesoie per pollame. Lavare e sbucciare le carote e tagliarle a fette di 1 cm. Sbucciare e tagliare grossolanamente la cipolla. Tritare grossolanamente l'aglio.

**Passaggio 2**

**500 g** di chorizo - **50 ml** di vino Porto - **150 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **4** bacche di pepe della Giamaica

Rosolare lentamente le cosce d'anatra in una casseruola in modo che il grasso fuoriesca. Aggiungere il chorizo intero e le verdure tritate. Aggiungere il vino Porto, la salsa di soia Kikkoman e il pepe della Giamaica. Riempire con acqua fino a quando le cosce e il chorizo non saranno coperti. Cuocere a fuoco lento, con coperchio, per circa 45 minuti.

**Passaggio 3**

Rimuovere le cosce di anatra e il chorizo dall'acqua. Rimuovere le carote e filtrare il brodo attraverso un setaccio in una ciotola. Separare la carne dalle ossa e mettere da parte. Tagliare il chorizo a fette di circa 1,5 cm di spessore.

**Passaggio 4**

**1** cipolla - **250 g** di riso a grani lunghi, crudo  
Sbucciare e tagliare a dadini la cipolla. Mescolare il

riso con la cipolla e metterlo in una pentola. Completare con circa 450 ml di brodo di anatra e portare ad ebollizione, con coperchio. Continuare a cuocere per circa 10 minuti a fuoco lento fino a quando il riso sarà pronto.

### **Passaggio 5**

**10 g** di prezzemolo - **10 g** di coriandolo

Preriscaldare il forno a 160 ° C sopra e sotto.

Mescolare il riso con le carote, l'anatra e il chorizo.

Mettere da parte qualche chorizo per decorare.

Distribuire il riso in una teglia da forno. Decorare con il chorizo. Mettere in forno per circa 15 minuti.

Lavare, asciugare e tritare grossolanamente il prezzemolo e il coriandolo. Togliere il piatto dal forno una volta che tutto è cotto secondo le indicazioni e guarnire con le erbe.