

Oca natalizia ripiena con salsa di soia e mele cotte

Tempo totale **180 Min** **180 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):

1.313 kJ / 313 kcal

INGREDIENTI

4 Porzioni

- 1** oca intera (circa 4 kg)
- Sale e pepe
- 1** cipolla
- 1** spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini** di burro
- 200 g** di pane integrale
- 3** mele
- 100 g** di pistacchi tritati
- 5 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
- 1 cucchiaino** di zenzero in polvere
- 2 cucchiaini** di miele
- Per le mele cotte:**
- 4** mele
- 100 g** di marzapane
- 50 g** uva passa
- 2 cl** di amaretto
- 1 cucchiaio** di burro
- Per la salsa:**
- 400 ml** brodo di pollo/vegetale (ideale d'oca)
- 2 cucchiaini** di crème fraîche
- 2,5 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
- 2 cucchiaini** di addensante per salsa

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Lavare e tamponare l'oca, quindi insaporire con pepe e sale all'interno e all'esterno.

Passaggio 2

Per la farcitura, mondare la cipolla e lo spicchio d'aglio e tritare finemente. Scaldare il burro e saltarvi all'interno cipolla e aglio.

Passaggio 3

Tagliare il pane integrale a dadini, mondare le mele, e tagliare anch'esse a dadini. Aggiungere i pistacchi e 4 cucchiaini di salsa di soia Kikkoman, poi condire con sale, pepe e zenzero.

Passaggio 4

Farcire l'oca con il composto, infilarla con degli spiedini a e adagiarla su una teglia. Far cuocere per circa 2 ore (forno elettrico o a gas a 200 °C/livello 4, a 180 °C se ventilato), avendo cura di versarvi più volte sopra il sugo di cottura. Dopo 1 ora e 1/2, girare l'oca con il petto rivolto verso l'alto e negli ultimi 10 minuti spennellare il petto con una miscela di miele e 2 cucchiaini di salsa di soia.

Passaggio 5

Per le mele cotte, ritagliare il torsolo, mescolare il marzapane con l'uva passa e l'amaretto e farcire le mele. Mettere un fiocco di burro sulle mele cotte, disporle su una leccarda e metterle in forno gli

ultimi 20 minuti di cottura dell'oca.

Passaggio 6

Per la salsa, cuocere 4 cucchiaini di sugo di cottura dell'oca con il brodo d'oca, aggiungere la crème fraîche, condire con salsa di soia e con il legante per salsa.

Passaggio 7

Servire l'oca con le mele cotte e, se desiderato, con cavolo rosso e gnocchi di patate.