

Petto d'anatra ai Fichi

Tempo totale **60 Min** **60 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):
3.956 kJ / 947 kcal

Grassi: **54,2 g** Proteine: **44,4 g**
Carboidrati: **69 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

Per il petto d'anatra

4 petti d'anatra con pelle

2 cucchiaini miele

6 cucchiaini salsa di soia

1 spicchio d'aglio

Per i fichi e le castagne

350 g castagne, cotte

3 fichi

1 cucchiaio burro

50 ml succo di arancia

40 g pistacchi, sminuzzati

4 cucchiaini Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale
Kikkoman

Per la polenta

100 g semola per polenta, fine

500 ml brodo vegetale

4 cucchiaini olio di oliva

5 cucchiaini Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale
Kikkoman

1 spicchio d'aglio

1 rametto di rosmarino

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Lavare e asciugare il rosmarino e i fichi. Tagliare i fichi in quattro. Pelare 1 spicchio di aglio e sminuzzare insieme al rosmarino.

Passaggio 2

Per la polenta Portare a ebollizione 500 ml di brodo vegetale. Continuando a mescolare, versare gradualmente la semola di polenta nel brodo. Suggerimento: la semola di polenta non deve essere versata troppo velocemente nella pentola, sennò si rischia il formarsi di grumi. Abbassare il fuoco e continuare a cuocere a fiamma media, mescolando di tanto in tanto. Condire la polenta con 4 cucchiaini di olio di oliva, 1 spicchio di aglio, il rosmarino e 5 cucchiaini di salsa di soia Kikkoman.

Passaggio 3

Incidere il petto d'anatra diagonalmente sul lato della pelle, creando una forma a diamante. Spostare i petti d'anatra in padella e cuocere sul lato della pelle fino a ottenere un colore marrone chiaro.

Passaggio 4

Nel frattempo, preriscaldare il forno a 140°C a riscaldamento superiore e inferiore.

Passaggio 5

Pelare l'altro spicchio di aglio e sminuzzarlo. In una

ciotola, unirlo a 2 cucchiaini di miele e a 4 cucchiaini di salsa di soia Kikkoman.

Passaggio 6

Girare il petto d'anatra e continuare a cuocerlo per circa 4 minuti in padella. Togliere poi dal fuoco e lasciare intiepidire.

Passaggio 7

Tagliare con delicatezza le castagne a metà e spostarle in una pentola dalla base ampia. Soffriggere leggermente con 1 cucchiaio di burro e sfumare poi con il succo d'arancia e con la salsa di soia. Abbassare il fuoco e mantenere calde le castagne.

Passaggio 8

Mettere il petto d'anatra in una padella calda sul lato della pelle e cuocere di nuovo brevemente. Togliere la padella dal fuoco, aggiungere il mix di miele e salsa di soia e glassarvi l'anatra.

Passaggio 9

Infine servire i petti d'anatra con i quarti di fichi, le castagne, i pistacchi sminuzzati e la polenta.