

Petto d'anatra glassato in salsa di soia

Tempo totale **85 Min** **20 Min** Tempo di preparazione **60 Min** Tempo di cottura **5 Min** Tempo di raffreddamento

Valori nutrizionali (per porzione):
2.392 kJ / 571 kcal

Grassi: **27 g** Proteine: **33 g**
Carboidrati: **50 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

- 2** petti d'anatra
- Sale e pepe nero macinato fresco
- 4 cucchiaini** Salsa di Soia dolce Kikkoman
- 2 cucchiaini** di miele o sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
- 300 g** di patate, pelate e tagliate a pezzi
- 2** carote grandi, pelate e tagliate a bastoncini spessi
- 2 cucchiaini** di olio d'oliva
- Erbe fresche per decorare (ad es. coriandolo o prezzemolo)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

2 petti d'anatra - Sale e pepe nero macinato fresco - **4 cucchiaini** Salsa di Soia dolce Kikkoman **2 cucchiaini** di miele o sciroppo d'acero - **1 cucchiaino** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman

Incidere la pelle dei petti d'anatra con tagli incrociati, senza tagliare la carne. Condire con sale e pepe. Scaldare una padella a fuoco medio. Adagiare i petti d'anatra nella padella con il lato della pelle rivolto verso il basso e cuocerli per 5-7 minuti, finché il grasso non si sarà sciolto e la pelle non sarà diventata dorata e croccante. Nel frattempo, mescolare la Salsa di Soia Dolce per Riso Kikkoman, il miele e l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman in una ciotolina.

Girare i petti, spennellarli con metà della salsa e trasferirli su una teglia da forno, con la pelle rivolta verso l'alto.

Passaggio 2

300 g di patate, pelate e tagliate a pezzi - **2** carote grandi, pelate e tagliate a bastoncini spessi - **2 cucchiaini** di olio d'oliva - Sale e pepe nero macinato fresco

Condire le patate e le carote con l'olio d'oliva, sale e pepe. Distribuirle su un'altra teglia da forno e cuocere in forno preriscaldato a 200°C per circa 40 minuti, finché non saranno tenere e leggermente dorate.

Passaggio 3

Cuocere i petti d'anatra nello stesso forno per circa 20 minuti per una cottura rosata. A metà cottura,

spennellare con la salsa rimanente. Lasciare riposare per qualche minuto prima di tagliarli in fettine sottili.

Passaggio 4

Erbe fresche per decorare (ad es. coriandolo o prezzemolo)

Disporre il petto d'anatra affettato su un piatto con le patate e le carote arrosto. Guarnire con le erbe fresche e servire.