

## Ola Nguyen Kaczka w sosie rybnym i zwęglona kapusta w maśle .

Sekcja Specjalna - Książka przepisów | niedziela, 30 września 2017 ZOBACZ PEŁNY ODCINEK NA **player**

0



Ola Nguyen Kaczka w sosie rybnym i zwęglona kapusta w maśle .

### Składniki:

- pierś kaczki
- kolendra
- sos rybny
- mata główka kapusty
- cytryna
- sól
- pieprz
- pieprz cytrynowy
- śmietana 30%
- masło solone
- jajo

Pierś kaczki usmaż na zimnej patelni od strony skóry. Wytop z niej tłuszcz, odwróć na drugą stronę i posyp szczyptę cukru na skórę. Nasmaruj kaczkę sosem rybnym, posyp pieprzem cytrynowym i wstaw do piekarnika na 8 minut na 180 stopni, polewaj ją roztopionym masłem podczas pieczenia.

Oderwij od główki kapusty zbędne liście i przekrój ją na pół. Usmaż potówkę kapusty na gorącej patelni z masłem, na średnim ogniu i polewaj ją w trakcie gotowania masłem solonym. Smaż ją na jednej stronie do czasu, kiedy środek będzie miękki, sprawdź patyczkiem. Wyjmij ją z patelni, przekrój na pół, oderwij zewnętrzne liście, za mocno zwęglone liście i utóź ją na talerzu tak, aby pokazać i zwęgloną i jasną stronę. Delikatnie wsadź między liście kapusty listki kolendry. Skrop cytryną do smaku. Ugotuj ćwierć pozostałej kapusty w osolonej wodzie. Kiedy będzie miękka, odcedź wodę. Zmiksuj kapustę z potową łyżeczką sosu rybnego, kilkoma kroplami cytryny, łyżeczką śmietany 30% oraz kolendrą. Żółtko jaja wsadź na 10 sekund do wrzącej wody i zmieszaj razem z przygotowanym sosem. Na kapustę połóż upieczoną pierś kaczki i polej sosem.

Podziel się

0

Udostępnij

## Komentarze <sup>(0)</sup>

Bądź pierwszy. Skomentuj!

### Nawigacja

[Start »](#)  
[Odcinki »](#)  
[Prowadzący »](#)  
[Wideo »](#)  
[Książka przepisów »](#)

[Aktualności »](#)  
[O programie »](#)  
[Foto »](#)  
[Makro »](#)  
[Konkursy »](#)

### Nasze programy

[19+ »](#)  
[Co za tydzień »](#)  
[Drzewo marzeń »](#)  
[Fakty »](#)  
[Kuba Wojewódzki »](#)  
[Mam Talent! »](#)  
[Milionerzy »](#)  
[Pod powierzchnią »](#)  
[Ślub od pierwszego wejr... »](#)  
[Szpital »](#)  
[Ukryta prawda »](#)

[Ameryka Express »](#)  
[Diagnoza »](#)  
[Dzień Dobry TVN »](#)  
[Kobieta Na Krańcu Świata »](#)  
[Kuchenne rewolucje »](#)  
[MasterChef »](#)  
[Na Wspólnej »](#)  
[Pułapka »](#)  
[Szkoła »](#)  
[Top Model »](#)  
[Zdrowie TVN »](#)  
[Wszystkie programy](#)

### Kontakt

[Biuro reklamy »](#)  
[Investor Relations »](#)  
[Kariera z TVN »](#)  
[Biuro prasowe »](#)  
[Distribution »](#)

Kontakt  
 ul. Wiertnic:  
 02-952 War  
 tel. (22) 856  
[widzowie@](mailto:widzowie@)

[Newsletter TVN](#)  
[Zapisz się](#)

Zostań Reporte  
 Załóż swój własny  
 reporterski na  
[kontakt24.tvn.pl](mailto:kontakt24.tvn.pl)

2016 Endemol Shine Group B.V., Endemol Shine, MasterChef oraz MasterChef logo są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Endemol Group B.V. i używane na podstawie licencji. Wszelkie prawa zastrzeżone.

[Platforma ODR](#) | [Informacje konsumenckie](#) | [Formularz odstąpienia](#) | [Polityka prywatności](#) | [Regulamin](#)

Korzystanie z materiałów redakcyjnych TVN S.A. / TVN Media Sp. z o.o. wymaga wcześniejszej zgody TVN Media Sp. z o.o. oraz [zawarcia stosownej umowy licencyjnej](#). Na podstawie art. 25 ust. 1 pkt. 1 b) ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych TVN S.A. / TVN Media Sp. z o.o. wyraźnie zastrzega, że dalsze rozpowszechnianie artykułów zamieszczonych w programach oraz na stronach internetowych TVN S.A. / TVN Media Sp. z o.o. jest zabronione.