SECONDI

Anatra ai frutti di bosco

ingredienti

un petto d'anatra
250 g di frutti di bosco misti (more, ribes, lamponi, mirtilli)
un cucchiaino di zucchero (facoltativo)
5 bacche di ginepro
4 foglie di salvia
2 chiodi di garofano
un rametto di rosmarino
vino rosso secco
sale, pepe

PREPARAZIONE

20 min

RPOSO

4 ore

COTTURA

40 min

TEMPO TOTALE

5 ore

2 persone

procedimento

Pulire il petto di anatra, eliminando la pelle e il grasso, quindi dividerlo a metà. Trasferirlo in una ciotola insieme al ginepro, i chiodi di garofano, la salvia, il rosmarino, un pizzico di sale, quindi coprire con il vino rosso. Coprire con pellicola e far insporire la carne per almeno 4 ore.

Trascorso questo tempo, estrarre la carne dal frigorifero e farla acclimatare a temperatura ambiente. Nel frattempo, lavare accuratamente i frutti di bosco e trasferirli in un pentolino: cuocere a fiamma bassa fino a far ammorbidire completamente i frutti; omogeneizzare con un frullatore ad immersione e, se si preferisce, passare la salsa in un colino a maglia larga, in modo da trattenere (e eliminare) eventuali bucce e semini. Assaggiare e, qualora risultasse troppo aspra, unire senza timore lo zucchero.

Rimuovere i petti d'anatra dalla ciotola. A questo punto, scaldare bene una padella, adagiarvi due ciuffetti di rosmarino e posarvi sopra i petti d'anatra, quindi rosolarli dorandoli qualche minuto da entrambi i lati. Se necessario, unire un cucchiaio di olio extravergine, tuttavia l'anatra è sufficientemente corposa da fornire naturalmente i grassi necessari senza bisogno di altri condimenti. Regolare di sale e pepe, versare mezzo bicchiere di vino rosso e far sfumare. Unire quindi la salsa ai frutti di bosco, coprire e portare a termine la cottura, girando i petti di tanto in tanto.

Quando i petti d'anatra saranno ormai cotti, completare la cottura senza coperchio, al fine di consentire alla salsa ai frutti di bosco di addensarsi: dovrà aderire bene alla carne, ma conservare una consistenza fluida. Servire l'anatra ai frutti di bosco in piatti individuali, accompagnando con la salsa.