

Secondo Piatto Primavera

Suprema d'anatra con purè di pastinaca e cicorie saltate

per 6 persone

per l'anatra:

1 kg. petto d'anatra
20 ml. olio extravergine di oliva
2 dl. Marsala secco

per il purè di pastinaca:

700 gr. pastinaca
1 l. acqua
200 gr. patate
la buccia di un limone
sale, pepe

per le cicorie:

800 gr. cicorie
20 ml. olio extravergine di oliva
sale, pepe

per le zucchine:

400 gr. zucchine
succo di limone
sale, pepe
timo, olio extravergine di oliva

l'anatra:

tagliare la pelle del petto d'anatra a «X». Nel frattempo, scaldare in una padella l'olio e aggiungere il petto d'anatra per dorare la pelle. Girare il petto, bagnare con il Marsala, coprire e terminare la cottura (15 minuti circa). Tenere in caldo.

il purè di pastinaca:

mettere in una pentola le patate e la pastinaca, pelare e tagliare. Coprire con acqua e bollire per 25 minuti. Frullare il tutto con olio extravergine di oliva a filo ed aggiustare di sale e pepe. Insaporire con buccia di limone grattugiata. Tenere in caldo.

le cicorie:

pulire, lavare e tagliare le cicorie. Saltare in padella con olio extravergine di oliva, sale e pepe per 10 minuti circa. Tenere in caldo.

le zucchine:

tagliare le zucchine a julienne e condire con sale, pepe, succo di limone e olio extravergine di oliva.

il piatto:

sistemare sul fondo una striscia di purè di pastinaca, coprire con il petto d'anatra scaloppato e saltare con il fondo di cottura. Aggiungere le cicorie saltate sul lato e con un coppapasta formare un cilindro di zucchine da sistemare sopra la carne.

Composizione chimica e valore energetico per singola porzione:

protidi	gr. 45,8
lipidi	gr. 21,5
carboidrati	gr. 57,7
Kcal	607,5