

INSALATA DI PETTO D'ANATRA SELVATICA 1

Ingredienti per 4 persone:

- 4 petti d'anatra selvatica cotti, spellati
- 2 arance
- 2 kiwi
- 1 cuore di insalata riccia

Per la vinaigrette:

- 1/2 arancia (succo e scorza)
- 2 cl di aceto di lamponi
- sale
- pepe bianco
- 1 cucchiaino di grani di pepe verde
- 8 cl di olio d'oliva

Tagliate la carne a fettine; pelate al vivo l'arancia e dividetela in spicchi; sbucciate i kiwi e affettateli sottilmente; pulite l'insalata, lavatela e sgocciolatela.

Preparate la vinaigrette: riducete a listarelle sottili la scorza d'arancia, scottatela per pochi istanti in una casseruolina con acqua bollente, quindi fatela cuocere per 10 minuti in acqua pulita, a calore moderato.

Ponete in una terrinetta le listarelle di scorza, il succo dell'arancia, l'aceto al lampone, i grani di pepe verde, il sale necessario e una macinata di pepe bianco.

Mescolate con cura, quindi aggiungete l'olio.

Ponete la carne, l'insalata e la frutta in quattro piatti individuali, cospargete il tutto con la salsetta preparata e servite.