

Kachní stehna s melounem a medem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 11min
Celkový čas: 21min , Porce: 2

6019 kalorií , **1600 g** cukrů , **0 g** tuků , **202 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/kachni-stehna-s-melounem-a-medem>

Příprava

Na pánvi s nepřilnavým povrchem orestujte bez tuku kachní stehna. Nejdříve asi 6 minut ze strany s kůží, pak slijte veškerý tuk, který stehna pustila, a otočte je. Smažte další 4 minuty z druhé strany. Přidejte med a sojovou omáčku. Z melounové dužiny vykrájejte kuličky a smažte je na pánvi asi minutu. Pak vypněte plamen, pánev odstavte a nechte odpočinout, aby stehna a meloun zkaramelizovaly. Servírujte ozdobené oreganem.

Ingredience

- 2 kachní stehna
- 2 lžíce medu
- 1 lžíci sojové omáčky
- oregáno podle chuti
- 20 vykrájených kuliček z melounu (nejlépe bezpečového)

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Ovoce, Rychlovka, Návštěva, Rodina, Hlavní chod

