

Prepara un piatto
da medaglia d'oro
con Usain Bolt ed Epson



Petto d'anatra in salsa teriyaki con verdure

Come azienda giapponese, Epson è guidata da valori che vedono la tradizione al centro di tutto. Lavorando con loro ho avuto modo di imparare la storia e la cultura di questa straordinaria nazione. Con la fioritura dei ciliegi, l'intero Paese si anima, celebrando l'arrivo della primavera con buon cibo, sakè e canti popolari. Il piatto che vi presento viene spesso preparato in occasione di questo particolare evento.

Usain Bolt

Tempo di preparazione: **25 minuti**
Tempo di cottura: **20-25 minuti, più
5-10 minuti di riposo**
Porzioni: **4**

Ingredienti

- 2 cucchiaini di salsa yuzu agli agrumi (vedi i suggerimenti)
- 2 cucchiaini di aceto di riso
- 1 cucchiaino di zucchero
- Un pizzico di sale (q.b.)
- 1 carota grande (pelata e tagliata a scaglie)
- 1 cetriolo piccolo (tagliato a rondelle, a loro volta tagliate a metà)
- 4 petti d'anatra (circa 170 g ciascuno)
- 4 cucchiaini di salsa teriyaki
- 1 arancia (spremuta)
- 200 g di edamame surgelati
- 1 cavolo cinese piccolo (tagliato a listarelle)
- 2 cucchiaini di olio di sesamo
- 1 cucchiaino di salsa di soia tamari
- 2 cucchiaini di miele
- 1 foglio di alga di nori (opzionale, da tagliare a strisce con le forbici)



Questa ricetta è pensata a scopo di intrattenimento e per la preparazione da parte di persone con un'adeguata capacità tecnica, a propria discrezione e a proprio rischio. Prima di provarla, assicurati di non essere allergico a nessuno degli ingredienti.

EPSON®

Petto d'anatra in salsa teriyaki con verdure



1 Mettere un cucchiaio di **salsa yuzu** in una ciotola di medie dimensioni con l'**aceto di riso**, lo **zucchero** e il **sale**, quindi mescolare bene gli ingredienti. Aggiungere la **carota** e il **cetriolo**, mescolandoli bene nel liquido di marinatura. Coprire la ciotola e metterla da parte.



2 Incidere la pelle del **petto d'anatra** con un coltello affilato, asciugarlo con della carta da cucina e insaporire con sale e pepe. Mettere su fuoco medio una padella di grandi dimensioni, senza aggiungere olio. Una volta calda, mettere all'interno della padella i petti d'anatra con la pelle rivolta verso il basso e lasciare cuocere fino a completa doratura per 5-6 minuti. Girare l'anatra e scottarla sull'altro lato per un minuto. Nel frattempo, mescolare la **salsa teriyaki** e il **succo d'arancia** in una ciotolina.



3 Togliere l'olio in eccesso dalla padella e aggiungere il **condimento a base di salsa teriyaki**. Portare a fuoco medio. Cospargere i **petti d'anatra** con la salsa e lasciare rosolare per altri 15-18 minuti, a seconda della cottura desiderata. Se necessario, aggiungere un po' di acqua. Al termine della cottura, mettere i petti d'anatra su un piatto e lasciarli riposare per 5-10 minuti coprendoli con la pellicola trasparente. Lavare le mani e gli utensili da cucina dopo aver maneggiato l'anatra cruda per evitare contaminazioni.



4 Mentre l'anatra è a riposo, preparare i **fagioli di soia (edamame)** in base alle istruzioni riportate sulla confezione. Scolarli e risciacquarli in acqua fredda.



5 Per il condimento, scolare il liquido di marinatura in eccesso dalle verdure precedentemente tagliate e aggiungere l'**olio di sesamo**, la **salsa di soia** e il **miele**, quindi mescolare bene il tutto.



6 Tagliare l'**anatra** a fettine e metterla in un piatto di portata insieme alle **verdure marinate**, al **cavolo cinese** e all'**edamame**. Cospargere con la **salsa yuzu** e con il condimento rimasto nella padella. Aggiungere eventualmente le strisce di **alga di nori**.

I consigli dello Chef Usain

Se non riesci a trovare la salsa yuzu, puoi usare la stessa quantità di succo di lime.

Non buttare l'olio dell'anatra: è perfetto per rosolare le patate.

Ricchi di proteine, gli edamame sono semi di soia. Cercali nel reparto surgelati del supermercato. Tienine sempre un sacchetto nel tuo freezer, potrai usarli per tante ricette.



EPSON®