

## Запеченная утка с пряной лапшой и хрустящими овощами

*Запеченная целиком утка – роскошное угощение. В этом рецепте я расскажу, как хранить утку в холодильнике до двух недель, но при желании этот этап можно пропустить и после пункта 5 перейти сразу к пункту 9.*

6 порций

Время приготовления: 2 часа 30 минут

1 утка весом 2 кг, желательно фермерская, выпотрошить

2 ст.л. китайской смеси «пять специй»

1 апельсин

несколько веточек розмарина

несколько веточек шалфея

4 кочанчика капусты пак-чой

1-2 красных перчика чили

1 большой пучок кинзы (60 г)

200 г стручкового горошка

500 г яичной лапши

2 ст.л. кунжутного масла

1 лайм

1. Разогрейте духовку до 180 °C.
2. Натрите утку со всех сторон смесью специй, добавив по большой щепотке морской соли и черного перца.
3. Разрежьте апельсин пополам и положите внутрь утки вместе с розмарином и шалфеем. Положите утку в форму для запекания грудкой вниз и поставьте в духовку на 1 час.
4. Через час выньте утку и аккуратно слейте жир в миску. Переверните утку и запекайте еще 1 час, чтобы она стала мягкой и покрылась хрустящей корочкой.
5. На этом этапе у вас два варианта: с помощью двух вилок можно снять мясо с костей и сразу перейти к пункту 9 или дать утке полностью остыть и действовать по порядку.
6. Когда утка остынет, разделите ее на 4 части, аккуратно срезав две половинки грудки и ножки. Корпус можно выбросить.
7. Положите в высокую стерилизованную банку и придавите, чтобы куски легли плотно. Залейте утиным жиром (при желании его можно процедить) так, чтобы он полностью покрыл утку. Закройте банку крышкой и поставьте в холодильник. В таком виде утку можно хранить 2 недели.
8. Перед подачей снимите слой жира (не выбрасывайте – на нем можно будет пожарить картошку). Поставьте утку в духовку, нагретую до 200 °C, на 20 минут: она должна стать мягкой и покрыться хрустящей корочкой.
9. Вскипятите большую кастрюлю подсоленной воды.
10. Тем временем разрежьте на 4 части кочанчики пак-чой, тонко нарежьте чили, при желании удалив семена, оборвите листья кинзы.

11. Когда вода закипит, положите в кастрюлю пак-чой, горошек и лапшу, варите 4 минуты, затем слейте воду. Добавьте чили, кунжутное масло, сок лайма и листья кинзы, приправьте по вкусу. Выложите сверху кусочки утки и подавайте.

Питательная ценность: 776 ккал, 46,7 г жиров (13 г насыщ. жиров), 30,7 г белков, 62,7 г углеводов, 4 г сахара, 1,2 г соли, 3,7 г клетчатки.