

# STUFATO D'ANATRA



---

**Preparazione :** 15 min - **Riposo :** - - **Cottura :** 45 min - **Materiale :** -

---

**Ingredienti :** 4 persone

- 3 carote (300 g) - 2 pastinache (200 g) - 2 gambi di sedano - 3 patate (300 g) - 1 foglia di alloro - 500 ml di acqua - 1 cucchiaino di semi di coriandolo - 4 cosce d'anatra confit - ½ mazzetto di prezzemolo
  - sale, 5 grani di pepe
- 

1. Pelare e lavare le carote, le pastinache, il sedano e le patate e tagliarli a bastoncini o a cubetti di circa 3 cm.

2. Versare l'acqua nel contenitore di metallo, aggiungere la foglia di alloro e i semi di coriandolo e avviare il programma ESPERTO, 3 minuti/velocità 3/120°C.

3. Aggiungere le verdure, salare, pepare e avviare il programma ESPERTO, 30 minuti/velocità 0/100°C. Nel frattempo, prelevare un poco del grasso dell'anatra ed usarlo per dorare le cosce in una padella mantenendo la pelle contro il fondo della padella, fino a quando la pelle sarà croccante. Al termine del programma, versare le cosce d'anatra nel contenitore e riprendere la cottura con il programma ESPERTO, 10 minuti/velocità 0/100°C.

4. Lavare il prezzemolo. Al momento di servire lo stufato d'anatra, aggiungere il prezzemolo tritato.

**Consigli del cuoco :**

Le cosce possono essere servite direttamente nel piatto per mantenere la croccantezza. Se non si trovano le

cosce d'anitra confit, sostituirle con cosce d'anitra da cuocere.

Cook Expert ■

© Fotografie Sandra Mahut  
© Hachette Livre (Marabout) 2016