

## Petto d'anatra al miele e coriandolo



### Ingredienti

- 2 petti d'anatra (400g ciascuno)
- 30g miele di acacia
- qb coriandolo tappomacina CANNAMELA
- qb sale
- qb olio extravergine di oliva
- Ingredienti per verdure gratinate
- 4 pomodorini
- 1 zucchini
- 1 peperone
- 3 cucchiai pangrattato
- mezzo cucchiaino prezzemolo liofilizzato CANNAMELA



Porzioni  
4 persone



Portata  
Secondo



Tempo  
75 minuti



Difficoltà  
Media



Cottura  
In forno,  
In padella



Kcal per  
persona  
464.25\*



## Preparazione

- 1** Ponete in una teglia i petti d'anatra e insaporiteli con 4 giri di Tappomacina coriandolo Cannamela.
- 2** Irrorateli con il miele massaggiando la carne per rendere omogenea la copertura. Ponete in frigo per 2 ore.
- 3** Intanto preparate le verdure gratinate: in una ciotola versate il prezzemolo liofilizzato Cannamela, irrorate con 1 cucchiaio di olio, poi aggiungete il pangrattato e il sale.
- 4** Dividete a metà i pomodorini e svuotateli. Tagliate la zucchina in 4 tocchetti, svuotateli leggermente e ungeteli. Tagliate a falde quadrate il peperone.
- 5** Adagiate le verdure in una placca protetta con carta da forno e farcitele con il pangrattato.
- 6** Ponetele in forno a 180° per 20 minuti, poi sfornate.
- 7** Rosolate nell'olio in padella i petti d'anatra, poi rimetteteli nella teglia.
- 8** Alzate la temperatura del forno a 200° e infornate i petti d'anatra dopo averli salati.
- 9** Cuoceteli per 25 minuti. Sfornate e tagliate a fettine la carne irrorandola con il fondo di cottura e due giri di Tappomacina coriandolo Cannamela. Servite la pietanza con le verdure gratinate.