

Anatra laccata all'orientale, cremoso al topinambur e topinambur arrosto

scritto da Redazione | 23/01/2023



Francesca Gambacorta, Frafoodlove sui social, ci regala una delle ricette inserite nel suo ultimo libro "Semplicità Complessa - Il gourmet per tutti". Un'anatra cotta a bassa temperatura con sentori orientali che diventerà il piatto per gli eventi importanti

Nel suo libro **"Semplicità Complessa - Il gourmet per tutti"** ([QUI la nostra recensione](#)), **Francesca Gambacorta** condivide la sua filosofia di cucina, fatta di equilibrio e ricerca, riduzione degli sprechi e alta qualità delle materie prime.

Tra ricordi di vita ed emozioni familiari Francesca, conosciuta sui social come **Frafoodlove**, racconta della passione per i fondi e per l'umami, il quinto senso che l'ha portata ad approfondire lo

studio della cucina orientale. Le sue ricette, pur apparendo sofisticate sono rese semplici dalla sua attitudine a spiegarle in modo chiaro al punto che diventano replicabili anche da chi è negato in cucina.

Nell'attesa di sfogliare il suo libro edito da [Alise Editore](#), ci ha regalato una ricetta d'eccezione: l'“**Anatra cotta a bassa temperatura laccata all'orientale, cremoso al topinambur e topinambur arrosto**”.

Caratteristiche della carne d'anatra

La carne d'anatra, molto apprezzata nella cucina francese e orientale, ha un gusto deciso e aromatico e si accompagna a patate, ortaggi al vapore, a salse scure ma anche al riso. In cucina si possono utilizzare sia la carne dell'**anatra selvatica** (*Anas platyrhynchos*) che quella domestica che, ovviamente, è la più diffusa.

Grassa ed energetica, sviluppa circa 160 calorie per ogni 100 grammi di carne cruda e quindi è particolarmente indicata in caso di debolezza. Grazie al buon contenuto di ferro (1,2 mg), inoltre, può essere consigliata ai soggetti anemici.

La sua grassezza potrebbe renderla lentamente digeribile e quindi chi soffre di disturbi all'apparato digerente dovrebbe evitarne il consumo. Gli animali allevati producono una carne più grassa rispetto all'anatra selvatica che, però, ha un sapore più robusto e una consistenza meno tenera (Fonte: www.humanitas.it).