



SPECIAL  
EDITION

Sprawdzone przepisy na kaczyne!

# KACZKA NA WARSZTAT - ODKRYJ SMAK KACZYNY

\* PRZEPISY, PORADY, CIEKAWOSTKI \*



## Spis treści

1

Wstęp

2

Walory zdrowotne

3

Co wpływa na jakość kaczyny?

4

Jak najlepiej przygotować kaczkę?

5

Przepisy

6

Zakończenie



# Kaczka na warsztat



# Kaczka na warsztat

## - przepisy, porady, ciekawostki



de heus<sup>®</sup>

powering progress

**Mięso kaczki to prawdziwa perła wśród kulinarnych skarbów. Delikatne, soczyste, o wyjątkowym smaku – kaczyna podbija serca smakoszy na całym świecie. Jednak jej wyjątkowe walory to nie tylko zasługa natury, ale również odpowiedniego podejścia do hodowli i żywienia, które decydują o jakości i wartości odżywczej tego mięsa.**

W De Heus wierzymy, że najlepsze produkty zaczynają się od solidnych podstaw. Jako jeden z kluczowych ogniw łańcucha produkcji żywności, wspieramy hodowców kaczek, drobiu, bydła i trzody chlewnej, dostarczając im najwyższej jakości pasze oraz kompleksowe doradztwo. Dzięki temu możemy wspólnie z hodowcami zadbać o dobrostan zwierząt, a w efekcie o to, co trafia na nasze stoły.

Nasze zaangażowanie wykracza poza dostarczanie pasz. Oferujemy również innowacyjne rozwiązania, takie jak pasze funkcjonalne, które przynoszą niezwykle efekty. Przykładem są jajka Super Power, bogate w witaminy B12, E oraz selen, będące odpowiedzią na potrzeby świadomych konsumentów.

Dziś dzielimy się z Wami wyjątkowym zbiorem przepisów na kaczyne, które powstały podczas naszego eventu „Kaczka na warsztat”, organizowanego we współpracy z profesjonalnymi kucharzami. Receptury te łączą tradycję z nowoczesnością i odkrywają przed Wami pełnię możliwości, jakie kryje w sobie to niezwykle mięso. Zapraszamy do świata kaczyny – pełnego smaku, pasji i jakości, które na co dzień wspieramy w De Heus.

*Smacznego!*  
*Zespół De Heus*



Mięso z kaczki jest doskonałym źródłem białka, witamin i minerałów. Zawiera zdrowe tłuszcze, które wspierają pracę serca, a jego smak... nie ma sobie równych!

Kaczka to doskonała alternatywa dla kurczaka. Można ją w łatwy, smaczny i szybki sposób przygotować na wiele sposobów. Warsztaty pozwoliły nam poeksperymentować z kaczyną i odkryć niesamowity smak.

To niesamowite, jak szybko można przygotować pyszne danie z kaczki. Idealne na rodzinny obiad!

Kaczka z owocami to połączenie, którego wcześniej nie próbowałam. Teraz wiem, że będę częściej ją przyrządzała!

# Dlaczego warto jeść kaczyne?

## Walory zdrowotne

- Mięso kaczki jest bogate w białko, witaminy z grupy B oraz minerały, takie jak żelazo i cynk.
- Tłuszcz kaczki zawiera korzystne dla zdrowia kwasy tłuszczowe, w tym nienasycone kwasy tłuszczowe.
- Kaczyna może być świetnym wyborem dla osób poszukujących pełnowartościowego źródła energii.
- Kaczka dostarcza składników, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie organizmu i pomagają w budowie mięśni, wzmacnianiu układu odpornościowego oraz produkcji energii.



wysoka zawartość białka  
witaminy z grupy B  
witamina A, D, E  
kwasy omega-3 i omega-6  
żelazo  
magnez  
fosfor  
potas  
sód  
cynk  
wapń





SELEN  
WSPIERA  
UKŁAD ODPORNOŚCIOWY



MAGNEZ  
REGULUJE PRACĘ  
MIĘŚNI I UKŁADU  
NERWOWEGO



WITAMINA D  
WSPIERA UKŁAD ODPORNOŚCIOWY



RÓWNOWAGA  
WODNO - ELEKTROLITOWA

SÓD



WIT Z GRUPY B  
WSPIERAJĄ  
METABOLIZM  
ENERGETYCZNY



WAPŃ - ZDROWE KOŚCI I ZĘBY



WSPOMAGA  
WIDZENIE  
WIT A



ŻELAZO - WZMACNIA ODPORNOŚĆ

# Co wpływa na jakość kaczyny?

- **Genetyka** – wpływa na smak, teksturę, zawartość tłuszczu i wydajność tuszki. Różne rasy kaczek mają swoje unikalne cechy, np. kaczki Pekin cechują się delikatnym mięsem, a rasa Barbarie to intensywny smak i niższa zawartość tłuszczu,.
- **Dobrostan** - przestronne wybiegi, odpowiedni mikroklimat, dostęp do świeżej wody i czystego powietrza to podstawy, które wpływają nie tylko na zdrowie kaczek, ale i smak mięsa.
- **Żywnie** - pasze De Heus dostarczają wszystkich niezbędnych składników odżywczych, co przekłada się na soczystość, odpowiednią zawartość tłuszczu i miękkość mięsa.


Wysoka jakość kaczyny to efekt synergii wielu czynników – odpowiedniej genetyki, zaawansowanych systemów żywienia i dbałości o każdy szczegół w hodowli. Odpowiednie warunki hodowli nie tylko wpływają na smak, ale także na wartości odżywcze mięsa, które jest bogate w białko, witaminy z grupy B oraz zdrowe tłuszcze.



**Współpraca między wszystkimi ogniwami w łańcuchu produkcji mięsa z kaczki – od hodowców, producentów pasz po kucharzy – jest niezbędnym gwarantem jakości mięsa.**

Tylko dzięki wspólnym działaniom możemy zapewnić, że kaczka trafiająca na stoły konsumentów będzie nie tylko smaczna, ale również zdrowa i odżywcza. Każdy etap ma tu znaczenie: od troski o dobrostan zwierząt po odpowiednie żywienie i przetwarzanie. To właśnie takie partnerstwo sprawia, że możemy dostarczać produkty najwyższej jakości, które spełniają oczekiwania nawet najbardziej wymagających konsumentów – po prostu jakość podana do stołu.





**Chrupiąca,  
soczysta,  
delikatna  
i aromatyczna...**

Kaczka może być prawdziwą gwiazdą na Twoim stole, jeśli wiesz, jak ją odpowiednio przygotować. Przygotowanie kaczki to prawdziwa kulinarna sztuka, jednak z odpowiednimi wskazówkami staje się ono znacznie prostsze. Należy pamiętać o kilku podstawowych zasadach.

# Jak najlepiej przygotować kaczkę?

- **Świeżość na pierwszym miejscu** – zawsze używaj dobrze schłodzonego mięsa dobrej jakości.
- **Przygotowanie mięsa:** Dokładnie oczyść kaczkę, osusz ją i natrzyj solą oraz ulubionymi przyprawami, np. majerankiem, czosnkiem i pieprzem. Możesz też włożyć do środka jabłko, pomarańcze lub cebulę, aby wzbogacić smak.
- **Chrupiąca skórka:** Aby skórka była chrupiąca, natrzyj ją delikatnie sokiem z cytryny i odstaw kaczkę do lodówki na kilka godzin, aby przyprawy się wchłonęły, a skóra wyschła.
- **Piecz powoli:** Piecz kaczkę w piekarniku w temperaturze 160–180°C przez około 2–3 godziny (zależnie od wielkości), podlewając ją co jakiś czas wytopionym tłuszczem. Na końcu zwiększ temperaturę do 220°C na kilka minut, by skórka się zarumieniła.
- **Odpoczynek mięsa:** Po upieczeniu odstaw kaczkę na 10–15 minut, aby soki równomiernie rozeszły się w mięsie.
- **Dodatki:** Podawaj z pieczonymi ziemniakami, modrą kapustą, sosem pomarańczowym lub z czarnej porzeczki. Takie dodatki świetnie podkreślają smak kaczyny.





## Przygotowanie:

- Wątróbkę kaczą gotujemy w lekko osolonej wodzie, aż będzie miękka.
- Ugotowaną wątróbkę mielimy razem z pasztetową oraz mleczną czekoladą.
- Doprawiamy solą, pieprzem i dodajemy śmietanę 36%, aby masa była aksamitna i dobrze się formowała.
- Z przygotowanej masy formujemy małe kulki, na wzór pralinek Ferrero Rocher.
- Każdą kulkę obtaczamy w mieszance posiekanych orzechów laskowych, włoskich i pistacji.

## Sos z czarnej porzeczki:

- Czarną porzeczkę umieszczamy w garnku, dodajemy odrobinę wina oraz miód lub cukier do smaku.
- Całość zagotowujemy, a następnie zagęszczamy zawiesiną z mąki ziemniaczanej wymieszaną z niewielką ilością wody.
- Gotowy sos odstawiamy do przestudzenia.

## Porowe sianko:

- Pora kroimy w cienkie paski.
- Smażymy na rozgrzanym tłuszczu na złoto, a następnie odsączamy na pergaminie.
- Gotowe, chrupiące sianko z pora posypujemy solą.

## Podanie:

Ferrero rocher z wątróbki serwujemy z porcją sosu z czarnej porzeczki,, a całość dekorujemy chrupiącym siankiem z pora. Idealna przystawka, która zachwyci smakiem i formą!

# Ferrero rocher z wątróbki

## Składniki:

- Wątróbka kacza – 1 kg
- Por – 1 sztuka
- Orzechy laskowe (tuskane) – 100 g
- Orzechy włoskie (tuskane) – 100 g
- Pistacje (tuskane) – 100 g
- Czekolada mleczna - Milka – 1 sztuka
- Pasztetowa – 300 g
- Śmietana 36% – do smaku
- Czarna porzeczka (mrożona) – 300 g
- Mąka ziemniaczana – 300 g
- Wino, miód lub cukier – do smaku
- Sól, pieprz – do smaku





# Kacze kluski

Podane na zmiążdżonej dyni z sosem kaczym i okrasą z prażonych nasion, świeżych ziół i wędzonki.

## Składniki:

- Kacze udka: 4 sztuki
- Cebula biała: 200 g
- Cebula czerwona: 200 g
- Masto: 1/2 kostki
- Czosnek: 1 główka
- Ziemniaki skrobiowe: 1,2 kg
- Mąka ziemniaczana: 400 g
- Rozmaryn świeży: 1 doniczka
- Tymianek świeży: 1 doniczka
- Natka pietruszki: pęczka
- Estragon świeży: kilka gałązek
- Dynia: 1 sztuka (ok. 1 kg)
- Por: 1 duży



## Wykonanie:

### 1. Przygotowanie farszu:

- Udka kacze przypraw solą, pieprzem, rozgniecionym czosnkiem, świeżym rozmarynem, tymiankiem i estragonem.
- Piecz w piekarniku nagrzanym do 130°C przez około 2–3 godziny, aż mięso będzie miękkie.
- Ostudzone udka oddziel od kości i zmiel mięso w maszynie.
- Na maśle podsmaż drobno pokrojoną białą i czerwoną cebulę, a następnie wymieszaj ją z mięsem, jajkiem i posiekaną natką pietruszki. Formuj z farszu kulki wielkości orzecha włoskiego.

### 2. Ciasto na kluski:

- Ugotowane w mundurkach ziemniaki obierz i zmiel.
- Dodaj mąkę ziemniaczaną w proporcji 4:1 do masy ziemniaczanej i wyrób gładkie ciasto.
- Formuj placuszki, nadziewaj je kulkami farszu i zamykaj w kształt kul.

### 3. Gotowanie klusek:

- Gotuj kluski w osolonym wrzątku przez około 3 minuty od momentu ich wyłynięcia na powierzchnię.

### 4. Puree z dyni:

- Dynię pokrój na mniejsze kawałki, usuń pestki i piecz w temperaturze 180°C przez około 30 minut, aż zmięknie i delikatnie się zrumieni.
- Zblenduj na gładkie puree, dodając odrobinę śmietanki lub wody. Dopraw imbirem, solą, pieprzem, ostrą papryką i szczyptą gałki muszkatołowej.

### 5. Okrasa i podanie:

- Na maśle podsmaż drobno posiekany por i cebulę do uzyskania złotego koloru. Opcjonalnie dodaj pokrojony w kostkę wędzony boczek.
- Kluski podawaj na puree z dyni, posypując okrasą z cebuli, pora i wędzonki. Na koniec udekoruj świeżymi ziołami i prażonymi nasionami.

# Kaczy bulion z kluseczkami półfrancuskimi



## Bulion

### Składniki:

- Porcja rosółowa z kaczki – 2 szt.
- Seler – 150 g
- Pietruszka (korzeń) – 150 g
- Marchew – 150 g
- Por – 1 szt.
- Cebula – 1 szt.
- Cytryna
- Czosnek, papryczka chili
- Sos sojowy
- Sól, pieprz ziarnisty, ziele angielskie, lubczyk, liść laurowy do smaku, Maggi, natka pietruszki

### Przygotowanie:

- Porcje rosółowe z kaczki włóż do dużego garnka z zimną wodą.
- Dodaj obrane warzywa (marchew, pietruszkę, seler), opaloną cebulę, liście laurowe, ziele angielskie, pieprz ziarnisty oraz sok z cytryny.
- Gotuj bulion pod przykryciem na bardzo małym ogniu przez 3 godziny.
- Nie zbieraj piany – to naturalne białko, które podkreśla smak bulionu.
- Pod koniec gotowania dodaj ząbki czosnku, posiekaną chili oraz sos sojowy. Dopraw bulion solą do smaku. Wlej oliwę sezamową i delikatnie wymieszaj.
- Przecedź bulion przez sito, aby był klarowny.
- Bulion podawaj gorący, z cienkimi paskami świeżych warzyw (marchew, seler, por) oraz posiekaną natką pietruszki.

## Kluseczki półfrancuskie z parmezanem

### Składniki:

- Mąka pszenna – 500 g
- Smalec – 70 g
- Jajka – 5 sztuk
- Parmezan (tarty) – 100 g
- Maggi, sól, pieprz – do smaku
- Oliwa sezamowa – kilka kropli
- Natka pietruszki – do dekoracji

### Przygotowanie:

- Do dużego naczynia wlej wodę, dodaj szczyptę soli, jajka, mąkę pszenną oraz tarty parmezan.
- Całość dokładnie wymieszaj, aby uzyskać jednolite, gęste ciasto o konsystencji odpowiedniej do przeciskania przez sito.
- W garnku zagotuj wodę z dodatkiem soli.
- Za pomocą sita lub durszlaka z większymi oczkami delikatnie przelewaj ciasto do wrzącej wody, tworząc małe kluski.
- Mieszaj kluski co jakiś czas, aby nie przywarły do dna ani się nie posklejały.
- Kiedy kluski wyłyną na powierzchnię, gotuj je jeszcze przez 1–2 minuty.
- Ugotowane kluski odcedź na sicie i przepłucz zimną wodą, aby zachowały sprężystość.
- Przed podaniem skrop je kilkoma kroplami oliwy sezamowej, dopraw do smaku solą, pieprzem oraz odrobiną Maggi.
- Posyp posiekaną natką pietruszki dla dekoracji.



## Wykonanie:

### Przygotowanie mięsa i warzyw:

- Uda z kaczki pokrój w kostkę o boku 3x3 cm.
- Marchew, seler, pietruszkę, papryki, ziemniaki oraz cebulę pokrój w kostkę o boku 1x1 cm.
- Czosnek i chili drobno posiekaj.

### Podsmażanie mięsa i warzyw:

- W dużym garnku rozgrzej olej i podsmaż kawałki kaczki na złoty kolor.
- Dodaj pokrojone warzywa (marchew, seler, pietruszkę, cebulę, por, paprykę, ziemniaki) i podsmażaj przez około 5 minut, aż delikatnie zmiękną.

### Gotowanie zupy:

- Wsyp do garnka soczewicę (zieloną, żółtą i czerwoną).
- Zalej całość wodą (ok. 2,5–3 litry) i dodaj przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, imbir i wędzoną paprykę.
- Gotuj na średnim ogniu, aż mięso i soczewica będą miękkie (ok. 40 minut).
- Do zupy dodaj krojone pomidory z puszki i koncentrat pomidorowy. Doprowadź do wrzenia.
- W niewielkiej ilości wody rozrób mąkę ziemniaczaną i powoli wlewaj do zupy, mieszając, aż osiągnie odpowiednią konsystencję.

### Podanie:

- Posyp zupę świeżą, posiekaną kolendrą i opcjonalnie podaj z chrupiącym pieczywem.

Zupa jest aromatyczna, sycąca i pełna sezonowych warzyw, idealna na chłodniejsze dni.

# Kacza zupa z soczewicą i sezonowymi warzywami

## Składniki:

- Uda z kaczki luzowane: 1 kg
- Soczewica (zielona, żółta, czerwona): po 200 g
- Marchew: 400 g
- Seler: 200 g
- Pietruszka korzeń: 200 g
- Por: 1/2 sztuki
- Ziemniaki: 600 g
- Papryka (czerwona, żółta): po 200 g
- Czosnek: 1/2 główki
- Cebula: 200 g
- Świeża papryczka chili: 1 sztuka
- Kolendra świeża: 1 pęczek
- Olej: 60 ml
- Koncentrat pomidorowy: 20 ml
- Pomidory krojone w puszcze: 240 ml
- Mąka ziemniaczana: 100 g
- Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, imbir, papryka wędzona (po 1/2 łyżeczki każdej).





# Kaczyna z pampuchami

## Składniki:

- Pierś z kaczki: 4 sztuki
- Rozmaryn i tymianek: 1 doniczka każdego
- Czosnek: 1 główka

## Pierś z kaczki:

1. Naciętą skórę piersi smażyć od zimnej patelni, by wytopić tłuszcz.
2. Smażyć na drugiej stronie przez 2 minuty, dodać czosnek
3. i zioła.
4. Smażyć jeszcze 2 minuty.
5. Odłożyć do odpoczynku na 5 minut, dopraw solą
6. i pieprzem, pokrój w plasterki.

## Modra kapusta:

- Kapusta czerwona: 1/2 główki
- Wino czerwone wytrawne: 150 ml
- Żurawina suszona: 15 g
- Dżem z czarnej porzeczki: 1/3 stoika
- Masło: 65 g
- Mąka ziemniaczana: 75 g
- Miód: 45 g
- Jabłka: 2 małe sztuki
- Ocet jabłkowy: 75 ml
- Przyprawy: sól, pieprz, gałka muskatołowa, majeranek, do smaku

## Wykonanie:

1. Podsmażyć cebulę na maśle, dodać jabłka, wino i dżem, zagotuj.
1. Dodaj poszatkowaną kapustę, duś 20 minut.
2. Dodaj żurawinę, przypraw i zagęść zawiesiną z wody i mąki ziemniaczanej.





### Pampuchy:

- Mąka pszenna: 450 g
- Drożdże świeże: 15 g
- Mleko: 300 ml
- Masło: 65 g
- Sól, cukier: 1/3 łyżki każdego

### Wykonanie:

- Z podanych składników przygotuj ciasto drożdżowe, bez wyrastania.
- Formuj bułeczki i nadziej farszem z wątróbki. Gotuj na parze przez 20 minut.

### Farsz do pampuchów:

- Wątróbka kacza: 150 g
- Natka pietruszki: 1/2 pęczka
- Bułka tarta: 50–75 g
- Jajka: 1 sztuka
- Przyprawy: sól, pieprz, cukier do smaku

### Sos kaczy:

- Korpusy kaczce: 600 g
- Wino czerwone półwytrawne: 150 ml
- Włoszczyzna: mały pęczek
- Cebula: 80 g
- Czosnek: 1/3 główki

### Wykonanie:

1. Piecz korpusy i warzywa w 180°C do zrumienienia.
2. Przełóż do garnka, gotuj 8 godzin.
3. Przecedź, zredukuj z winem do połowy objętości. W razie potrzeby zagęść zawiesiną z wody i mąki ziemniaczanej.







# Devollaj z demi glace dziady z okrasą kaczą, buraczki z chili

## Składniki:

- Filet z kaczki – 1 kg
- Ziemniaki – 1,7 kg
- Bułka tarta – 0,35 kg
- Buraczki vacuum – 0,9 kg
- Papryczka chili (świeża) – 10 g
- Miód płynny – 6 łyżek
- Masło – 1/2 kostki
- Wino czerwone wytrawne – 300 ml
- Kiełki musztardowca – garść
- Mini liście buraka – garść
- Szpinak świeży – 1/2 paczki
- Rukola – 1/3 paczki
- Czerwona porzeczka (mrożona) – 0,15 kg
- Olej – do smażenia
- Mąka pszenna – do panierowania
- Sos demi-glace – do podania
- Sól, pieprz – do smaku

## Devolaj z kaczką:

- Filet z kaczki oczyszczamy i nacinamy skórę w kratkę, uważając, by nie przeciąć mięsa. Doprawiamy solą i pieprzem.
- Na zimną patelnię kładziemy filet skórą do dołu i smażymy na średnim ogniu, wytapiając tłuszcz.
- Gdy skóra jest złocista, przekładamy filet do piekarnika nagrzanego do 180°C i pieczemy przez około 15 minut, w zależności od grubości mięsa.

## Dziady

- Ziemniaki obieramy, kroimy na mniejsze kawałki i gotujemy w osolonej wodzie do miękkości. Po ugotowaniu odlewamy potowę wody, pozostawiając resztę w garnku. Dodajemy mąkę pszenną i ubijamy całość tłuczkiem lub ubijakiem na jednolitą masę.
- Przygotowaną masę ziemniaczaną nabieramy łyżką i formujemy niewielkie placuszki.
- Na rozgrzany olej wykładamy porcje masy i smażymy na złocisty kolor z obu stron.
- Skórę z kaczki kroimy w drobną kostkę. Cebulę obieramy i siekamy w drobną kostkę.
- Na patelni rozgrzewamy olej lub wytapiamy tłuszcz z pokrojonej skóry z kaczki. Dodajemy cebulę i smażymy wszystko, aż skórka stanie się chrupiąca, a cebula złocista.
- Dziady podajemy na ciepło, polane okrasą z kaczki i cebuli. Opcjonalnie można posypać danie posiekaną natką pietruszki lub podać z ulubioną surówką.

## Buraczki:

- Buraczki vacuum blendujemy z odrobiną wody, doprawiamy solą, pieprzem i miodem. Dla wyrazistości smaku można dodać kilka kropli soku z cytryny.

## Sos porzeczkowy:

- Czerwoną porzeczkę podgrzewamy w garnku z winem i miodem. Gotujemy na małym ogniu, aż owoce zmiękną. Przecieramy przez sito i redukujemy do konsystencji gęstego sosu.

Kiełki musztardowca, mini liście buraka, szpinak i rukolę mieszamy w misce. Doprawiamy oliwą, solą i odrobiną soku z cytryny.

Filet z kaczki kroimy w plastry i układamy na talerzu. Dodajemy porcję chrupiących dziadów, puree z buraczków oraz sałatkę z liści. Całość polewamy sosem demi-glace i dekorujemy sosem orzechkowym oraz świeżymi kiełkami.



# Zapraszamy na film

SCAN ME !



Zobacz, jak wyglądały  
kacze warsztaty  
i sprawdź, dlaczego  
warto jeść kaczyne!

[www.deheus.pl/kaczyna](http://www.deheus.pl/kaczyna)



Kaczka na warsztat, Powiercie

# Kaczka na warsztat, Powiercie



# Smacznego!

