

Кинза Маркет

Кинза
Маркет

Утиная ножка с перлотто

Сложность: **средний**



В инструкции

1 порция

Время
приготовления

50 минут

Масса нетто

400 гр.

Пищевая
и энергетическая
ценность
на 100 гр. продукта

белки 8,1 гр.

жиры 14,3 гр.

углеводы 8,7 гр.

калории 193 Ккал.

Инвентарь
для приготовления:

- разделочная доска
- сковорода
- небольшая кастрюля с крышкой
- ложка
- лопатка
- духовка
- сервировочное кольцо для салата

Дополнительные
ингредиенты:

- соль
- растительное масло
- чёрный перец



Состав набора:



Утиная ножка
приготовленная
по технологии su-vide



Сыр пармезан
тёртый



Морковь



Соус
Терияки



Масло
сливочное



Крупа
перловая



Лук
репчатый



Тыквенное
пюре



Куриный
бульон



Лук зелёный



Зелень
петрушки



Посмотрите
видеоинструкцию на сайте
kinzamar.ru



Поднесите смартфон к QR коду
уместив весь квадрат кода
в камеру, произойдет
считывание кода.

kinzamar

kinzamar

kinzamar

Инструкция по приготовлению



1. В небольшую кастрюлю влейте 1 стакан воды, посолите, доведите воду до кипения и высыпьте перловую крупу. Варите 30-40 минут до готовности.



2. Разогрейте в сковороде на среднем огне 3 столовые ложки растительного масла. Обжарьте утиную ножку со всех сторон до золотистого цвета. Примерно в середине процесса приправьте ножку солью. Обмажьте со всех сторон обжаренную ножку соусом Терияки, положите её на противень и поставьте на 15 минут в разогретую на 180 *C духовку.



3. Для украшения возьмите одно перо зелёного лука, нарежьте его вдоль тонкой соломкой и положите в тарелку с холодной водой.



4. Репчатый лук и морковь нарежьте мелкими кубиками, оставшийся зелёный лук и петрушку мелко нашинкуйте.



5. После того как перловка будет готова, в небольшую кастрюлю на сильном огне разогрейте 3 столовые ложки растительного масла. Пассеруйте нарезанный репчатый лук и морковь около 1 минуты, постоянно помешивая. Влейте куриный бульон и уварите его наполовину, не забыв приправить солью и перцем в конце процесса.



6. Добавьте в кастрюлю готовую перловку, убавьте огонь до среднего, перемешайте и продолжайте готовить еще 2 минуты. Затем добавьте сливочное масло, нашинкованный зелёный лук и петрушку, перемешайте. Когда масло растворится, вмешайте в перловку тёртый сыр пармезан и снимите с огня.



7. На край тарелки поставьте сервировочное кольцо и выложите в него готовый гарнир, слегка уплотняя содержимое ложкой в процессе выкладывания. Аккуратно снимите движением вверх сервировочное кольцо.



8. Срежьте кончик у пакетика с тыквенным пюре. Декорируйте тарелку в хаотичном порядке точками из тыквенного пюре, слегка нажимая на пакетик пальцами. Затем аккуратно выложите на тарелку готовую ножку таким образом, чтобы она косточкой опиралась на шайбу из гарнира. Постарайтесь не нарушать геометрию гарнира. В завершении украсьте блюдо перьями зелёного лука, отложенными для декора.

Наслаждайтесь!