



9. В разогретую на среднем огне сковороду влейте соус, положите туда нарезанный виноград. Через 10 секунд положите в сковороду кусок замороженного масла (важно чтобы масло было замороженным!) и растопите его в соусе, постоянно помешивая. Соус должен загустеть.



10. На одну половину тарелки выложите запечённую перепёлку кожей вверх. Полейте ее виноградным соусом и украсьте листочками мяты. На вторую половину тарелки выложите в хаотичном порядке кнели. Украсьте их зелёным луком, нарезанным для декора.

Наслаждайтесь!

Перепёлка пог виноградным соусом с кнелями из поленты

Сложность: средняя



В инструкции

1 порция

Время
приготовления

30 минут

Масса нетто

440 гр.

Пищевая
и энергетическая
ценность
на 100 гр. продукта

белки 13 гр.

жиры 8,3 гр.

углеводы 8,2 гр.

калории 165 Ккал.

Инвентарь
для приготовления:

- разделочная доска
- сотейник или небольшая кастрюля
- ёмкость для смешивания
- сковорода
- лопатка
- поварские щипы
- нож
- 2 столовые ложки

Дополнительные
ингредиенты:

- соль
- перец черный
- масло растительное

Состав набора:



Перепёлка



Полента



Мята



Молоко



Бекон



Масло
сливочное



Лук
зелёный



Виноград



Лук
репчатый



Соус



Посмотрите
видеоинструкцию на сайте
kinzamar.ru



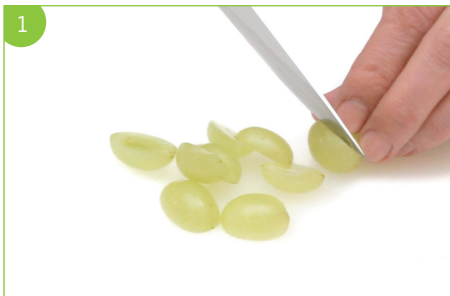
Поднесите смартфон к QR коду
уместив весь квадрат кода
в камеру, произойдет
считывание кода.

 kinzamar

 kinzamar

 kinzamar

Инструкция по приготовлению



1. Виноград нарежьте влодь на половинки.

2. Для украшения нарежьте перо зелёного лука вдоль тонкой соломкой. Положите соломку из зелёного лука в тарелку с холодной водой.

5. Переложите обжаренную перепёлку на противень и запекайте её в духовом шкафу при температуре 180*С до готовности. Проверить готовность можно проткнув зубочисткой мясо птицы в самом толстом месте: выступивший сок должен быть прозрачным.

6. В сотейнике, разогретом на среднем огне, обжарьте на 1 чайной ложке растительного масла нарезанный бекон и лук. Влейте 50 грамм воды, затем молоко, приправьте солью и перцем, добавьте сливочное масло и мешайте, пока оно не растворится.



3. Мелкими кубиками нарежьте репчатый лук. Такими же кубиками нарежьте бекон.

4. Разогрейте в сковороде на сильном огне 3 столовые ложки растительного масла. Обжарьте (примерно по 2 минуты с каждой стороны) перепёлку до золотистого цвета, не забыв приправить её солью и перцем. Для того чтобы обжарка была более равномерной, прижимайте перепёлку во время жарки лопаткой ко дну сковороды.

7. Не переставая помешивать, всыпьте поленту в сотейник. Постоянно мешая, дождитесь, когда полента впитает в себя всю жидкость и станет по консистенции напоминать пластилин, тогда снимите сотейник с огня.

8. Положите готовую поленту в ёмкость и при помощи 2х ложек сделайте кнели из готовой поленты.