

Кинза Маркет

Кинза
Маркет

Утиная грудка Магрэ

Сложность: **легко**



В инструкции

1 порция

Время приготовления

1 час
30 минут

Масса нетто

380 гр.

Пищевая и энергетическая ценность на 100 гр. продукта

белки 8,1 гр.

жиры 6,1 гр.

углеводы 7,4 гр.

калории 118 Ккал.



Состав набора:



Утиная грудка



Тыква



Морковь



Соус барбекю



Соус Магрэ



Салат корн



Маринад для утки



Фольга



Мёд

Инвентарь для приготовления:

- разделочная доска
- противень 2шт.
- поварские щипцы
- сковорода
- ёмкость для смешивания
- ложка
- нож
- духовка
- микроволновая печь

Дополнительные ингредиенты:

- соль
- растительное масло



Посмотрите
видеоинструкцию на сайте
kinzamar.ru



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

kinzamar.ru

kinzamar.ru

kinzamar.ru

Инструкция по приготовлению



1. Нарежьте морковь вдоль на 3-4 ломтика толщиной 5-6 миллиметров.



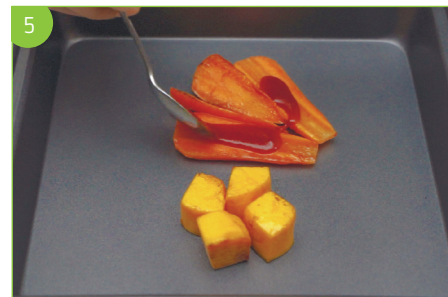
2. Тыкву разрежьте на 4 кубика.



3. Разогрейте в сковороде на среднем огне 3 столовые ложки растительного масла. Положите в разогретую сковороду утиную грудку кожей вниз. Следом за грудкой выложите в сковороду нарезанную тыкву и морковь. Жарьте овощи до полуготовности примерно 2 минуты, не забыв перевернуть их в середине процесса. Уберите обжаренные овощи в тарелку, накрыв их фольгой. Утку обжаривайте с каждой стороны примерно по 1,5 минуты до золотистого цвета.



4. Обжаренную утиную грудку положите в ёмкость для маринования. Туда же вылейте маринад. Обмажьте утиную грудку маринадом со всех сторон и поставьте в холодильник на 1 час.



5. Через 1 час обжаренные овощи выложите на противень. Затем намажьте сверху морковь соусом барбекю, а тыкву намажьте небольшим количеством меда. Запекайте овощи в духовом шкафу до готовности при температуре 180 *C (10-15 минут). Проверьте готовность овощей зубочисткой - она должна легко прокалывать готовые овощи.



6. Достаньте утиную грудку из маринада, выложите её на второй противень кожей вверх. Чтобы сэкономить время запекайте утку в духовом шкафу вместе с овощами при температуре 180 *C 8-10 минут. Помните, что для лучшего вкуса мяса утки должно остаться слегка розовым.



7. Готовую утиную грудку нарежьте по диагонали на крупные кусочки. Должно получиться примерно 7-8 кусочков.



8. Слегка подогрейте соус магрэ в микроволновой печи. Ложкой в центр тарелки вылейте полосой соус магрэ. Не выливайте весь соус - оставьте 1-2 чайные ложки. По торцам полосы из соуса симметрично выложите горкой запечённые овощи. Между овощными горками прямо на соус положите нарезанную утиную грудку. Сверху полейте утку оставшимся соусом магрэ. Украсьте блюдо зелёными листочками салата корн.

Наслаждайтесь!