

Утиная грудка в китайском маринаде с овощами вок

Вам понадобится

Утиная грудка с кожей	400 г
Сычуаньский перец	3 г
Соевый соус	10 г
Кисло-сладкий соус с чили	20 г
Кунжутное масло	5 г
Соль	6 г

Для гарнира

Болгарский перец	100 г
Цукини	200 г
Морковь	100 г
Лук	100 г
Растительное масло	10 мл

Приготовление

1

Маринад: надрезать кожу утиной грудки небольшими ромбиками, не повреждая мясо. Оставшиеся ингредиенты смешать и тщательно промазать грудку получившимся маринадом.

- 2** **Вакуумирование:** утку в маринаде поместить в вакуумный пакет, установить его в вакуумный упаковщик, действуя согласно руководству по эксплуатации. Выбрать режим ВЛАЖНЫЙ.
- 3** Мариновать в холодильнике 2 часа.
- 4** **Су-вид:** поместить пакет с уткой в чашу мультиварки, залить 1,5 л холодной воды. Установить программу МУЛЬТИПОВАР/ВАКУУМ/СУВИД, температуру 65 °С, время приготовления 2 часа.
- 5** **Гарнir:** овощи нацинковать соломкой и обжарить на сковороде вок.

Утиная грудка в китайском маринаде с овощами вок