

Кролик в цитрусовом маринаде с инжирным соусом и полбой с печеным фенхелем

Вам понадобится

Седло кролика	400 г
Полба	100 г
Фенхель	100 г

Маринад

Сок лимона	15 мл
Цедра лимона	10 г
Свежий тимьян	5 г
Оливковое масло	10 г

Соус

Сушеный инжир	60 г
Бальзамический уксус	50 мл
Соль, перец	по вкусу

Приготовление

- 1** **Маринад:** смешать сок, цедру, чабрец и масло. Кролика посолить и поперчить, погрузить в маринад и тщательно перемешать.
- 2** **Вакуумирование:** кролика в маринаде поместить в вакуумный пакет его в вакуумный упаковщик, действуя согласно руководству по эксплуатации. Выбрать режим ВЛАЖНЫЙ.
- 3** Мариновать мясо в холодильнике 1 час.
- 4** **Су-вид:** поместить пакет с крольчатиной в чашу мультиварки, залить 1,5 л холодной воды. Установить программу МУЛЬТИПОВАР/ ВАКУУМ/ СУВИД, температура 64 °С, время приготовления 6 часов. Закрыть крышку. Нажать СТАРТ.
- 5** **Соус:** измельчить инжир, прогреть в сотейнике с уксусом и медом. Уварить до густоты, приправить солью.
- 6** **Гарнir:** отварить полбу 20-25 минут. Фенхель нарезать дольками, запечь с оливковым маслом и солью при 180°С в течение 20 минут. Смешать полбу с запеченным фенхелем.

**Кролик в цитрусовом маринаде
с инжирным соусом и полбой
с печеным фенхелем**