

Утиная грудка в апельсиновом маринаде с луковым соусом и корнеплодами

Вам понадобится

Утиное филе	2 шт по 180 г
Корень пастернака	80 г
Свекла	150 г
Картофель	200 г

Маринад

Сок апельсина	50 мл
Мед	10 г
Соевый соус	10 мл
Хлопья чили	1 г

Соус

Луковица	250 г
Сливочное масло	30 г
Мед	10 г
Молотый кардамон	1 г

Белое вино

50 мл

Соль, перец

по вкусу

Приготовление

1

Маринад: смешать сок апельсина, мед, соевый соус, чили. Утиные филе посолить и поперчить, залить маринадом и перемешать.

2

Вакуумирование: утиные филе в маринаде поместить в вакуумный пакет, установить его в вакуумный упаковщик, действуя согласно руководству по эксплуатации. Выбрать режим ВЛАЖНЫЙ.

3

Мариновать вакуумированную утку в холодильнике 1 час

4

Су-вид: поместить пакет с уткой в чашу мультиварки, залить 1,5 л холодной воды. Установить программу МУЛЬТИПОВАР/ВАКУУМ/СУВИД, температура 58 °С, время приготовления 2 часа 30 минут. Закрыть крышку. Нажать СТАРТ.

5

Соус: карамелизировать лук в сливочном масле с медом 10-15 минут. Добавить кардамон, вино (или бульон), уварить до тягучего состояния. В finale посолить.

6

Гарнир: очистить пастернак, свеклу, картофель. Нарезать кубиками. Выложить на противень, застеленный пергаментом, сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить и запечь в духовом шкафу при 180°С 30-40 минут.

Утиная грудка в апельсиновом маринаде с луковым соусом и корнеплодами