



Перепелка, фаршированная овощами с сырными мешочками



Ингредиенты

◦ Капуста брокколи	1 упаковка (400г)
◦ Сыр косичка	4 шт.
◦ Соус якитори	150 мл
◦ Тушки перепелов	4 шт.
◦ Соус соевый грибной	2 ст. л.
◦ Сыр листовой сулугуни	8 шт.
◦ Масло виноградных косточек	по вкусу
◦ Зелень	1 пучок
◦ Чеснок	4 зубчика
◦ Морковь	1 шт.
◦ Кориандр	по вкусу
◦ Сок лайма	1 ст. л.
◦ Перец черный	по вкусу
◦ Сыр творожный	300 г
◦ Томатная паста	4 ст. л.
◦ Базилик сушеный	по вкусу
◦ Вино сухое белое	50 мл
◦ Соус соевый (для соуса)	150 мл
◦ Кресс-салат (для украшения)	1 пучок
◦ Мед	1 ч. л.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



60 мин



4 порции



319 ккал

1. Перепелов помойте и просушите. Приготовьте маринад: выдавите чеснок, добавьте соль, черный перец, кориандр, сушеный базилик и масло виноградных косточек. Все перемешайте, натрите полученным маринадом перепелов и оставьте на 15 минут.

2. Приготовьте глазурь для перепелок. Готовый соус якитори вылейте на сковородку, доведите до кипения, добавьте сок лайма и сухое белое вино, выпаривайте 5 минут.

3. Приготовьте начинку. Размороженную капусту брокколи разберите на соцветия, морковь нарежьте кружками, сложите в миску и заправьте грибным соевым соусом.

4. Перепелов нафаршируйте овощами, затем положите их на противень, отправьте в духовку на 20 минут. Достаньте, смажьте глазурью и запекийте еще 10-15 минут.

5. Пока пекутся перепела, сделайте сырники мешочки. На середину листов сулугуни положите

- творожный сыр с мелко нарубленной зеленью, свяжите мешочек ниточкой от сыра косички.

- Приготовьте соус для перепелов: соевый соус доведите до кипения, добавьте томатную пасту, мед и кориандр, перемешайте и потомите еще 5 минут.

 - Готовых перепелов выложите на соус, украсьте кресс–салатом и подайте с мешочками.



Совет

Если из соуса выпарится чересчур много жидкость, он получится чрезмерно соленым и густым. В этом случае медленно влейте воду, постоянно помешивая соус. Когда добьетесь необходимой консистенции, доведите соус до кипения, снимите с плиты и подавайте.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>