



Утиная грудка со свёклой, клюквой и апельсинами



Ингредиенты

° Свекла в кубиках "На пару"	1 банка (300г)
° Кинза	2 веточки
° Перец	по вкусу
° Сахар	3 ст. л.
° Клюква	150 г
° Апельсин	4 шт.
° Утиная грудка	2 шт.
° Соль	по вкусу

Способ приготовления:

🕒 40 мин

🍴 2 порции

🍽 470 ккал

1. Духовку разогрейте до 200°C.

2. Утку промойте, просушите бумажным полотенцем. Сделайте несколько надрезов на коже утки. Приправьте солью и перцем.

3. Обжарьте сначала со стороны кожи, затем с другой стороны, поставьте запекаться в духовку на 15 минут.

4. Приготовьте соус: из одного апельсина выдавите сок. Три апельсина почистите и разберите на сегменты. Добавьте в сковороду 100 мл сока, сахар, выпарите, добавьте сегменты апельсина, 100 г клюквы, перемешайте, немного проварите, добавьте кубики свёклы. Оставшуюся клюкву подавите, добавьте в соус, перемешайте.

5. Когда утка будет готова, подавайте ее с соусом, присыпав рубленой кинзой.



Совет

После обжарки утки на раскаленной сковороде ее обязательно нужно поставить в хорошо разогретую

духовку, чтобы сохранить сок и мягкость внутри и корочку - снаружи.

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