



Утка по-пекински с пикантным пюре и тонкой фасолью



Ингредиенты

◦ Зеленый горошек "Нежный"	1/3 упаковки (130г)
◦ Зеленая фасоль экстра-тонкая целая	1/3 упаковки (130г)
◦ Молодая кукуруза	4/5 банки (340г)
◦ Зеленый лук, инжир, лепестки фиалки	для украшения
◦ Перец	по вкусу
◦ Лимон	1/2 шт.
◦ Сахар	3 ст. л.
◦ Кунжут	1 ч. л.
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Морковь	4 шт.
◦ Лук-порей	3 веточки
◦ Соус соевый	3 ст. л.
◦ Уксус рисовый	1 ст. л.
◦ Имбирь свежий	2 ч. л.
◦ Бадьян звездчатый	1 шт.
◦ Масло растительное	1 ст. л.
◦ Грудка утиная с кожей	600 г
◦ Перец красный молотый	по вкусу
◦ Мёд	1 ст. л.
◦ Соль	по вкусу
◦ Зеленый лук, инжир, лепестки фиалки	для украшения
◦ Перец	по вкусу
◦ Лимон	1/2 шт.
◦ Сахар	3 ст. л.
◦ Кунжут	1 ч. л.
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Морковь	4 шт.
◦ Лук-порей	3 веточки
◦ Соус соевый	3 ст. л.
◦ Уксус рисовый	1 ст. л.

◦ Имбирь свежий	2 ч. л.
◦ Бадьян звездчатый	1 шт.
◦ Масло растительное	1 ст. л.
◦ Грудка утиная с кожей	600 г
◦ Перец красный молотый	по вкусу
◦ Мёд	1 ст. л.
◦ Соль	по вкусу
◦ Зеленый лук, инжир, лепестки фиалки	для украшения
◦ Перец	по вкусу
◦ Лимон	1/2 шт.
◦ Сахар	3 ст. л.
◦ Кунжут	1 ч. л.
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Морковь	4 шт.
◦ Лук-порей	3 веточки
◦ Соус соевый	3 ст. л.
◦ Уксус рисовый	1 ст. л.
◦ Имбирь свежий	2 ч. л.
◦ Бадьян звездчатый	1 шт.
◦ Масло растительное	1 ст. л.
◦ Грудка утиная с кожей	600 г
◦ Перец красный молотый	по вкусу
◦ Мёд	1 ст. л.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



140 мин



4 порции



206 ккал

1. Утку посолите, поперчите и оставьте мариноваться на 1 час.

2. Маринованное утиное филе намажьте медом, заверните в пергаментную бумагу и готовьте в разогретой до 190 градусов духовке 20-25 минут.

3. Морковь очистите, нарежьте тонкой соломкой, готовьте в пароварке 3-4 минуты. Всыпьте горсть зеленого горошка, готовьте еще 2 минуты. Отложите немного зеленого горошка для украшения.

4. Имбирь натрите на мелкой терке. В готовую морковь добавьте 1/2 банки кукурузы, соль по вкусу, 1 ч. л. имбиря и 1 ст. л. сахара. Взбейте блендером до консистенции пюре, выложите в сотейник. На медленном огне выпарите лишнюю жидкость, постоянно помешивая.

5. В небольшой сотейник положите 1 звездочку бадьяна (после приготовления его нужно будет достать), 2 ст. л. сахара, красный перец молотый (на кончике ножа), налейте 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. рисового уксуса и поставьте на огонь. Уварите до густоты, постоянно помешивая.

6. Разогрейте сковороду, смазанную растительным маслом, выложите в нее упаковки тонкой зеленой фасоли.

7. Добавьте в сковороду 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. натертого имбиря. Обжарьте на сильном огне 3-4 минуты. В конце полейте соком 1/2 лимона.

8. Утку нарежьте ломтиками так, чтобы на каждом был кусочек кожицы. Фасоль порежьте брусочками равной длины. На тарелку выложите пюре в форме прямоугольника, на него – утку. Рядом – зеленую фасоль и сверху разложите зеленый горошек, кунжут. Украсьте перьями зеленого лука, кусочками инжира и лепестками фиалки. Подавайте с соусом.



Совет

В этом блюде лучше использовать целую фасоль. Если же вы по каким-то причинам захотите ее нарезать, красиво будут выглядеть ровные брусочки одинаковой длины.

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