

# Перепелка с черным кейлом и бобами

Общее время **50 мин** 20 мин Время подготовки 30 мин Время приготовления 30 мин Время выдержки

## ИНГРЕДИЕНТЫ

10 порции

Для перепелок:

- 10** перепелок, готовых к запеканию в духовке
- 100 мл** соевого соуса Organic Kikkoman
- 100 мл** оливкового масла
- Для овощей:
- 2** лимона, нарезанных тонкими слайсами
- 800 г** плоских бобов Фава, консервированных, вес без жидкости
- 400 г** оливок, вес без жидкости
- 100 г** молодого чеснока, очищенного
- 300 г** жемчужного лука, очищенного
- 200 мл** оливкового масла
- 200 мл** куриного бульона
- 100 мл** соевого соуса Organic Kikkoman
- 2** веточки чабреца, только листья
- Свежемолотый перец

Для кейла:

- 50 мл** оливкового масла
- 300 г** черного кейла, очищенного
- 150 г** семян подсолнечника
- 50 мл** овощного бульона

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Замаринуйте перепелок в соевом соусе Organic Kikkoman не менее, чем на 1 час.

Шаг 2

Разогрейте духовку до 180°C (верхний/нижний нагрев). Положите слайсы лимона, бобы, оливки, чеснок и лук в большую миску. Смешайте с оливковым маслом, куриным бульоном, соевым соусом Organic Kikkoman и перцем, затем разложите на противнях. Запекайте в духовке около 30 минут.

Шаг 3

Сбрызните перепелок маслом и положите на решетку. Запекайте в духовке примерно 20 минут.

Шаг 4

Нагрейте масло в сковороде на среднем огне и обжарьте кейл 1–2 минуты. Добавьте семена подсолнечника и дегласируйте бульоном. Доведите до кипения, затем дайте немного стечь на бумажном полотенце перед подачей.

Шаг 5

Выньте овощи из духовки и добавьте чабрец.

Шаг 6

Подавайте по одной перепелке на порцию,

вместе с овощами, кейлом и небольшим количеством сока от запекания.