

Глазированная утка с медом и миндальными хлопьями

Общее время 35 мин 35 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):

2 616 кДж / 625 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

4	утиные грудки с кожей
60 мл	меда
60 мл	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
100 г	миндальных хлопьев
0,5	свежего чили, почищенного и мелко нарезанного

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Разогреть духовку до 190 градусов. Для глазури смешать мед, соевый соус, миндаль и чили и поставить в сторону. Надрезать кожу на утиных грудках и подрумянить на сухой горячей сковороде в течение 3–4 минут с каждой стороны (сначала кожей вниз). Снять с огня, переложить на разогретый противень и покрыть каждую грудку достаточным количеством глазури. Запекать в духовке в течение 10–15 минут, или пока мясо не будет готово. Идеально подходит к мягкому пюре и овощам.