

Утиная грудка с ежевичным соусом и запечённым картофелем с мисо

Общее время **80 мин** 20 мин Время подготовки 60 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

3 420 кДж / 817 ккал

Жиры: **31,2 г**

Углеводы: **63,2 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Утка:

2 утиные грудки,
примерно по 200 г
каждая

2 веточки розмарина

Соус:

120 г ежевики

100 мл апельсинового сока

30 г мёда

30 мл соевого соуса
натурального брожения
Kikkoman

30 мл яблочного уксуса

Картофель:

400 г очищенного картофеля

50 г светлой мисо-пасты

50 мл растительного масла

5 г чесночного порошка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

400 г очищенного картофеля - **50 г** светлой мисо-пасты - **50 мл** растительного масла - **5 г** чесночного порошка

Нарежьте картофель дольками и смешайте с мисо-пастой, чесноком и маслом. Запекайте в духовке при 180°C в течение 40 минут.

Шаг 2

Соус:

120 г ежевики - **100 мл** апельсинового сока - **30 г** мёда - **30 мл** соевого соуса натурального

брожения Kikkoman - **30 мл** яблочного уксуса

Поместите ингредиенты для соуса в сотейник и варите около 10 минут, пока соус не загустеет.

Шаг 3

Утка:

2 утиные грудки, примерно по 200 г каждая - **2** веточки розмарина

Сделайте надрезы ножом на утиных грудках крест-накрест. Положите их на сковороду кожей вниз и жарьте на сильном огне около 5 минут с каждой стороны, пока жир на коже не растопится и утка не станет золотистой.

Добавьте веточки розмарина. Поставьте в предварительно разогретую до 160°C духовку и запекайте примерно 10-15 минут, в зависимости от размера грудок.

Нарежьте грудки и разложите их на тарелках вместе с запечённым картофелем, а затем полейте утку приготовленным ежевичным соусом из шага 2.