

Состав:

2 филе утиной грудки

4-5 яблок среднего размера

2 ч.л. меда

соль

перец черный молотый

Рецепт утиной грудки магре* с яблоками

Утиные грудки промыть. Сверху (со стороны кожи и жира) сделать крестообразные надрезы глубиной 2-3 мм - надо прорезать кожу и немного жира, но само мясо утки не задевать. Каждую грудку посолить и поперчить.

На разогретую сковороду насыпать немного соли (масло при этом не наливать!), сверху выложить утиные грудки кожей вниз и жарить 8-9 минут, затем грудки перевернуть и жарить на обратной стороне 5-6 минут. Снять с огня, немного охладить и нарезать ломтиками толщиной 1-1,5 см.

Вытопленный утиный сок и жир слить в отдельную емкость (он пригодится для жарки яблок).

Яблоки промыть, очистить от кожицы, разрезать на четыре части, удалить сердцевину и обжарить на чистой сковороде с добавлением предварительно собранного утиного сока и жира. Обжаривать на среднем огне в течение 5-6 мин., затем добавить мед, перемешать и жарить еще 1-2 минуты непрерывно помешивая. Затем яблоки выложить, а в оставшемся от их жарки соке с медом обжарить порезанные ранее кусочки магре.

Подавать утиные грудки магре вместе с яблоками.

Приятного аппетита!

* Слово магре пришло к нам из Франции. По-французски "maigre" означает тощий, постный. Когда его применяют к утиной грудке, то имеют ввиду наиболее постную и вкусную часть утки.