

Оливье с уткой



0 ч 30 мин



10 порции



17 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

| | |
|---------------|------------|
| Калорийность: | 223 Ккал |
| Белки: | 13.3 грамм |
| Жиры: | 15.5 грамм |
| Углеводы: | 8.9 грамм |

Ингредиенты

Категории: [Салаты](#), [Оливье](#)

| Ингредиент | Кол-во |
|----------------------------------|-----------------|
| Кунжутное масло | 15 мл |
| Мед | 5 г |
| Растительное масло | 15 мл |
| Соевый соус | 55 мл |
| Молотый кориандр | 1 г |
| Перепелиное яйцо | 10 штук |
| Яйцо куриное | 4 штуки |
| Имбирь | 5 г |
| Кайенский перец | на кончике ножа |
| Картофель | 200 г |
| Морковь | 150 г |
| Огурцы | 200 г |
| Соленые огурцы | 200 г |
| Чеснок | 5 г |
| Утиная грудка | 400 г |
| Сушеный зеленый лук | 3 г |
| Консервированный зеленый горошек | 100 г |

Инструкция

1. Для начала нужно замариновать утиное филе. Для этого в неглубокой емкости нужно смешать растительное и кунжутное масло, чеснок, корень имбиря, лук, кориандр, кайенский перец, соевый соус и мед. Затем туда поместить утиное филе, закрыть емкость крышкой или пищевой пленкой и отправить в холодильник мариноваться — минимум на сутки. Чем дольше маринуется мясо, тем сочнее и ароматнее оно получится.
2. Достать утиное филе из холодильника и обжарить на раскаленной сковороде до состояния медиум и тонко нарезать.
3. Морковь, картофель и яйца отварить, дать остыть, нарезать мелким кубиком. Соленые и свежие огурцы также нарезать мелким кубиком.
4. Консервированный зеленый горошек откинуть на сито, чтобы убрать лишнюю жидкость.
5. Перемешать все подготовленные ингредиенты, кроме утки, силиконовой лопаткой, чтобы не разрушить их форму. Добавить майонез, посолить и поперчить по вкусу. Сверху выложить утиное филе.