

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 меду и тонко нарезать.
3. Морковь, картофель и яйца отварить, дать остыть, нарезать мелким кубиком. Солёные и свежие огурцы также нарезать мелким кубиком.
4. Консервированный зелёный 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.