

Состав:

(на 2 порции)

4 перепелки

2 яблока

соль

черный молотый перец

Рецепт перепелок, запеченных в яблоках:

Перепелок промыть, немного обсушить, посолить и посыпать черным молотым перцем, в том числе и внутрь. (Как правило, в магазинах тушки перепелки продаются уже предварительно обработанными, с удаленными внутренностями.)

Яблоки промыть и нарезать тонкими ломтиками. По одному ломтику яблока положить внутрь каждой тушки. Подготовленные таким образом тушки перепелок поместить в жаропрочную форму, сверху обильно выложить остальные ломтики яблок и поместить в предварительно разогретую до 200 градусов духовку. Выпекать перепелок в течение 20-25 минут. Перед подачей на стол слой яблок сверху следует убрать.

Можно также воспользоваться рукавом за запекания – в этом случае птица получится более сочной. Примерно за 5-7 минут до готовности рукав следует проткнуть в нескольких местах, чтобы перепелки немного подрумянились.

Приятного аппетита!