Состав:

(на 2 порции)

2 утиные грудки (весом примерно 180-230 г каждая)

2 яблока

2 груши

соль

черный молотый перец

Рецепт утиной грудки с яблоками и грушами:

Утиную грудку промыть и немного обсушить, на коже сделать глубокие продольные и поперечные надрезы. Грудку тщательно натереть солью и черным молотым перцем. Желательно оставить промариноваться в течение 20-30 минут. После чего поместить на разогретую сковородку кожей вниз и готовить так в течение 7-8 минут, масло при этом не добавлять*. Затем грудку перевернуть и обжарить с обратной стороны в течение 6-7 минут** (сковородку при этом крышкой не накрывать). Грудку выложить на разделочную доску и дать немного остыть в течение 1-2 минут, затем нарезать ломтиками толщиной примерно 0,5-0,8 см.

Пока готовится грудка, промыть яблоки и груши, очистить их от кожуры, удалить сердцевину с косточками, нарезать крупными дольками и немного посолить. Яблоки и груши обжарить в оставшемся после жарки грудки жире в течение 1-2 минут с каждой стороны.

Нарезанную утиную грудку выложить на порционные тарелки, рядом выложить гарнир из яблок и груш. Подавать к столу можно с красным вином или сидром.

_____

* Во время готовки из надрезанной кожицы вытапливается лишний жир, на котором и готовится грудка, поэтому никакого масла во время готовки добавлять не надо.

** В этом случае степень прожарки утиной грудки соответствует состоянию «medium», т.е. грудка получается немного с кровью. Чтобы получить хорошо прожаренное мясо, далее сковородку следует накрыть крышкой и продолжить готовку на среднем огне еще в течение 5-8 минут.

Приятного аппетита!