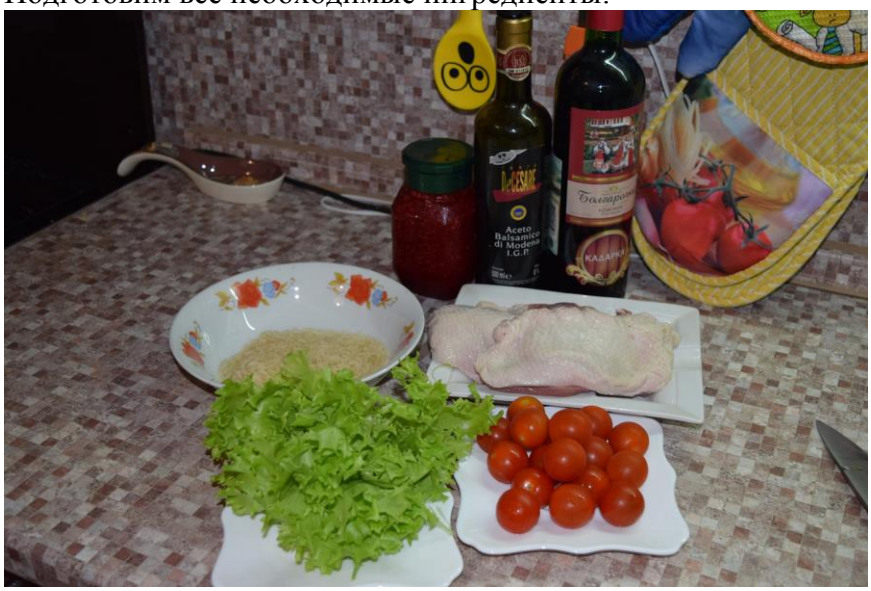
Утиная грудка с рисом и соусом малиново-бальзамическим

Нам потребуется:
Утиная грудка 3шт.
Малина протертая с сахаром (заготовка с лета)
Рис крупа
Бальзамический уксус
Масло растительное
Вино красное
Листья салата
Подготовим все необходимые ингредиенты:



1. У утиного филе сделать крестообразный надрез на кожице

2. Замариновать грудку для этого в миску выложить филе, добавить бальзамический уксус

3. добавить протертую малину

4. Добавить красное вино, масло растительное, соль, перец по вкусу

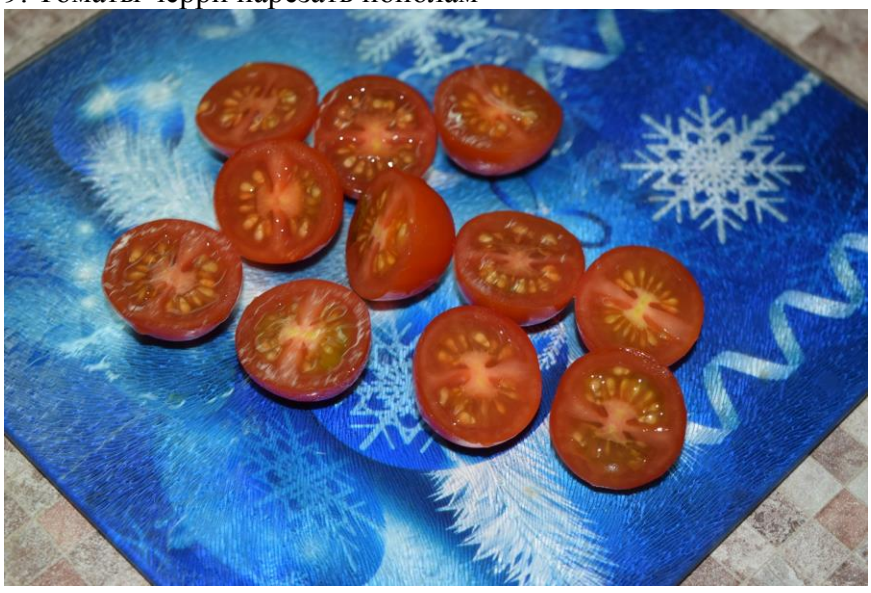
5. Все ингредиенты с утиным филе перемешать оставить на 30 минут

6. На гарнир мы отварим рис в подсоленной водичке

7. Положить на раскаленную сковороду филе, кожей вниз, и обжарить с двух сторон

8. довести до готовности в духовке.

9. Томаты черри нарезать пополам

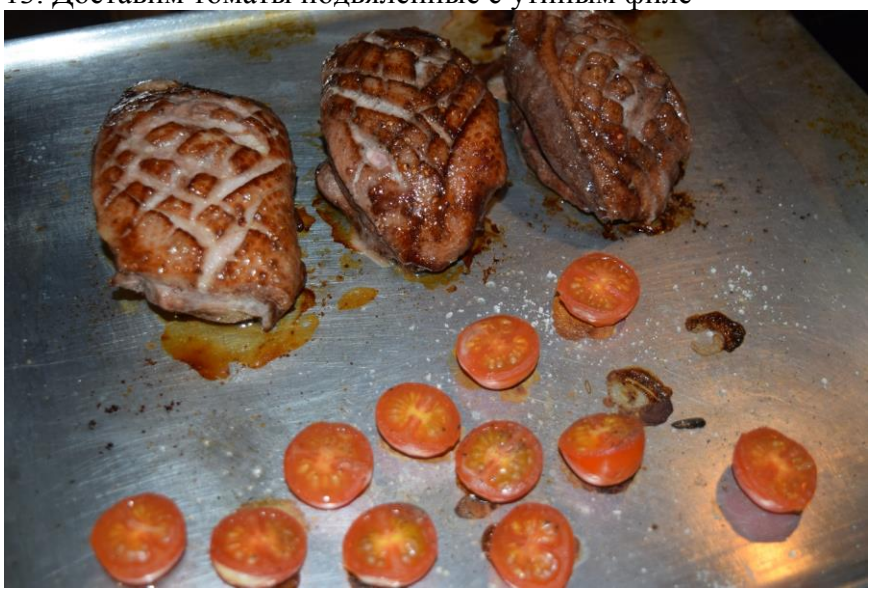


10. Выкладываем томаты на противень к утиному филе, солим перчем и все в духовку

11. Пока всё готовится займемся соусом, вино влить в сотейник, добавить протертую малину, уксус бальзамический, щепотку соли и упарить до густой консистенции

12. Начинаем выкладывать всё на тарелку сначало рис через кружечку, рядом листик салата

13. Доставим томаты подвяленные с утиным филе



14. Выкладываем на тарелку томаты черри и поливаем соусом

15. На соус выкладываем нарезанное утиное филе

16. Теперь можно и подкрепиться