



«Перепелка на гриле с салатом из фенхеля и рукколы с соусом малиново-гранатовый бальзамик»

Предлагаем вашему вниманию Перепелку на гриле с салатом из фенхеля и рукколы с соусом малиново-гранатовый бальзамик, который несомненно понравится даже самым изысканным гурманам.

Ингредиенты:

- Перепелка тушка 1шт;
- Соль 5 гр;
- Масло растительное 10 гр;
- Фенхель 40 гр;
- Базилик свежий 10 гр;
- Грейпфрут 50 гр;
- Масло оливковое салатное 10 гр;
- Ягоды с\м (малина) 15 гр;
- Сок гранатовый 50 гр;
- Уксус бальзамический 2 гр;
- Сахар 2 гр;
- Гранат 5 гр;
- Салат Руккола 20 гр.

Пошаговый рецепт приготовления перепелки на гриле:

- Перепелку промыть, разрезать вдоль груди и развернуть;
- Свежие и сухие травы смешать с оливковым маслом, добавить мелко нарезанный чеснок, корень имбиря, перец чили, дать маслу немного постоять;
- Подготовленную тушку перепелки натереть маслом с травами и мариновать не менее 4-х часов;
- Обжарить на гриле на растительном масле с двух сторон для придания рисунка, и довести до готовности в духовке при тем-ре 180-200 град., в течении 15-17 минут;
- Фенхель нарезать соломкой, толщиной 2 мм, длиной 8-10 см;
- Смешать с рукколой;
- Добавить порванный руками свежий базилик;
- Добавить сегменты грейпфрута и сок грейпфрута, соль, перец оливковое масло;
- Для приготовления соуса малиново-гранатовый бальзамик, в сотейнике смешать гранатовый сок, малину, бальзамический уксус;
- Довести до кипения, варить на слабом огне до загустения. Если соус слишком кислый, доводим до вкуса сахаром;
- Подготовленный салат выложить в центр глубокой тарелки, сверху выложить нарезанную вдоль на 2 части перепелку, полить перепелку соусом "малиново-гранатовый бальзамик";
- посыпать зернами граната.

Приятного аппетита!