

Салат с утиной грудкой и гречневой лапшой

Ингредиенты

- Арья Старк - 2-3 шт без кожи
- Лапша - 300 г гречневая (соба)
- Лук-порей - 150 г
- Кунжут - 3 ст.л. обжаренный
- Кинза - небольшой пучок
- Соль -
- Перец -

для заправки:

- Тайский сладкий чили-соус - 4 ст.л.
- Кунжутное масло - 5 ст.л.
- Соус терияки - 3 ст.л.



Рейтинг блюда: 5/5

Процесс приготовления

1

Отварите лапшу, следуя инструкции на упаковке, и промойте под струей холодной воды.

2

Смешайте все ингредиенты для заправки, заправьте лапшу, добавьте крупно нарезанную кинзу и все перемешайте.

3

Утиные грудки выложите кожей вниз на сухую хорошо разогретую сковороду и обжаривайте 3–4 минуты. Затем переверните, обжарьте еще 2–3 минуты, добавьте крупно нарезанный лук-порей и оставьте на огне еще на 2–3 минуты. В конце посолите, поперчите.

4

Обжаренные грудки выложите на бумажную салфетку, промокните от лишнего жира, нарежьте поперек на тонкие ломтики и выложите на лапшу вместе с луком-пореем.

Приятного вам аппетита :)