



【 鴨胸肉 オレンジを添えて 】

【材料】 4人分

・ 鴨胸肉 (sous vide) :

鴨胸肉 4枚 オレンジゼスト 大4枚 ローズマリー 4枝

・ オレンジ :

オレンジ 2個 ローズマリー 2枝 軽くつぶしたニンニク 1片
オリーブオイル 30ml

【仕込み時間】 30分

【調理時間】 30分

【調理】

・ 鴨胸肉 (sous vide) :

鴨胸肉の余分な部分をきれいに取り除き、皮目に繊維の方向に逆らって切り込みを入れます。

他の材料と一緒に真空パックし、フュージョンシェフの設定温度 56℃で 30 分間調理します。

袋から取り出し、皮目を下にして焼き、その後少しだけ裏返して焼きます。

軽く塩を振り、肉汁に袋の中のだし汁を加え、煮込みます。

・ オレンジ :

オレンジを 1/4 にカットし、ジュースを絞ります。オリーブオイルを加熱し、ニンニクとローズマリーをソテーします。

そこに 1/4 にカットしたオレンジを加え、少し柔らかくします。提供する前に、ニンニクとローズマリーを取り除きます。

ズッキーニと濃いめのグレイビーソースを添えて、お召し上がり下さい。