

Vrabiloara de miel cu ratatouille si sos de vin

Ingrediente:

Vrabiloara de miel - 250g
Knor Primerba de Provence - 30g
Menta - 3g
Sare - 5g
Piper - 2g

Se cresteaza usor piele de pe vrabiloara fara a patrunde carnea se asezona bine cu pasta de Provence, menta sare si piper si se videaza. Apoi se gateste la sous-vide 20min la 54grade.

Apoi rumenim carnea la tigare o lasam 5minue la odihnit si se poate servi.

Sos de ceapa si vin rosu:

Ceapa echalot - 200g
Vin rosu - 300ml
Otet de vin - 20ml
Zahar - 30g
Ulei - 20ml
Apa - 250g
Condiment lichid Knor roast umami - 20ml

Calim bine ceapa dupa care adaugam restul ingredientelor si lasam la redus 70% la foc mic apoi strecuram si mai reducem un pic daca mai este nevoie pana obtinem consistenta dorita.

Ratatouille Vinete - 80g
Dovlecel - 80g
Rosii - 100g
Ardei gras - 60g
Ceapa - 40g
Usturoi - 10g
Rosii passata - 40g
Sare - 2g
Piper - 1g
Busuioc - 1g
Oregano - 1g
Ulei de masline - 20ml

Se taie toate legumele cubulate mici apoi se caleste ceapa si usturoiul 2minute dupa care adaugam restul si se lasa la tigare sub capac la foc mic timp de 20min.