Sałatka z kaczką i przyprawą pięć smaków

Tę sałatkę warto przyrządzić, kiedy zostało nam trochę pieczonej kaczki z poprzedniego dnia. Możemy wtedy użyć mięsa z wszystkich części, nie tylko z piersi.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżeczka przyprawy pięć smaków
2 i 1/2 łyżki sosu sojowego
4 piersi kaczki
450 g świeżego makaronu hokkien
100 g azjatyckiej mieszanki sałatkowej

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w miseczce przyprawę pięć smaków z sosem sojowym. Posmarować piersi kaczki z obu stron.

2) Rozgrzać dużą patelnię z nieprzywierającym dnem na średnim ogniu. Położyć piersi kaczki skórą do dołu i smażyć 6 minut, aż skórka stanie się złocista i chrupiąca. Przewrócić na drugą stronę i smażyć kolejne 4 minuty, aż mięso będzie odpowiednio wypieczone. Przełożyć na talerz i odstawić na 5 minut. Ostrym nożem pokroić mięso w poprzek włókien na cienkie plastry.

3) Zagotować wodę w czajniku. Przelać ją do rondla i ponownie doprowadzić do wrzenia. Włożyć makaron i gotować 2 minuty lub do miękkości. Odcedzić, przepłukać zimną wodą i odcedzić ponownie.

4) Wymieszać w dużej misce resztę sosu sojowego i łyżkę oleju arachidowego. Dodać makaron i dobrze wymieszać. Dodać plastry kaczki, liście sałaty i delikatnie wymieszać. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 317 kcal, 30 g białka, 6 g tłuszczów (2 g NKT), 32 g węglowodanów (2 g cukrów), <1 g błonnika, 1065 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock