

Sałatka z kaczką

Kaczkę można zastąpić mięsem gotowanego indyka, które pozostało z poprzedniego dnia, a zamiast plasterków jabłka, dodać cząstki pomarańczy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 małe piersi kaczki
30 g rukwi wodnej
30 g liści radicchio, pokrojonych w paski
1 czerwone jabłko, pokrojone w cienkie plasterki
2 cebulki dymki, ukośnie pokrojone
1 łyżka oliwy z oliwek
2 łyżeczki białego octu winnego

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Nastawić piekarnik na 190°C.
- 2) Rozgrzać na niewielkim ogniu nieprzywierającą patelnię nadającą się do używania w piekarniku. Oprószyć pierś (piersi)

kaczki solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem, a następnie ułożyć na patelni skórą do dołu. Smażyć 6–8 minut, aż wytopi się większość tłuszczu i skórka stanie się chrupiąca. Odwrócić na drugą stronę i smażyć jeszcze minutę.

3) Wstawić patelnię do piekarnika. Piec mięso 6 minut (będzie średnio wypieczone) lub dłużej, według uznania. Odstawić na kilka minut, aby odpoczęło, po czym pokroić w plasterki.

4) Włożyć do miski rukiew wodną, radicchio, jabłko, dymkę i pokrojoną pierś.

5) Wymieszać energicznie oliwę z octem winnym, doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Połączyć sałatkę sosem, delikatnie wymieszać i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 281 kcal, 26 g białka, 14 g tłuszczów (2 g tłuszczów nasyconych), 10 g węglowodanów (9 g cukrów), 2 g błonnika, 85 mg sodu