



KWESTIASMARLU.COM

całość (8 porcji) 1466 kcal
1 porcja 184 kcal

Grillowania pierś kaczki z sosem śliwkowym

Składniki:

4 kaczki piersi pojedyncze

Marynata:

150 ml ciemnego sosu sojowego
4 łyżki oliwy z oliwek
gałązka rozmarynu
gałązka tymianku
2 ząbki czosnku, drobno posiekane

Sos:

80g miodu pszczelego
200g śliwek

Sposób przygotowania:

Wymieszać sos sojowy z oliwą z oliwek, dodaj rozmaryn, tymianek i czosnek. Zalać piersi marynatą i zostawić na 20 minut. Rozgrzać grill. Wyjąć piersi z marynaty i położyć na grillu na 5-6 minut. Piec, aż zrobią się różowe. Przełożyć mięso do naczynia żaroodpornego. Rozgrzać piekarnik do 180°C. Wymieszać śliwki, sos sojowy i miód. Wlać sos do naczynia z piersiami. Piec wszystko przez 30-40 minut. Pestki ze śliwek powinny opaść na dno naczynia. Pokroić piersi na plastry i ułożyć na talerzu. Połać mięso sosem.



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ DROŻDZY



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZ JAJEK