



całość (4 porcje) 978 kcal
1 porcja 245 kcal

Sałatka z piersi kaczki i jabłek z rusztu w musztardowym winegrecie

Składniki:

2 filety z piersi kaczki (pojedyncze)
świeżo zmielony kolorowy pieprz
2 duże winne jabłka
świeżo wyciśnięty sok z 2 cytryn
1/2 główki sałaty lodowej
1 op. rukoli
2 łyżeczki musztardy typu Dijon
szczypta cukru
50 g oleju roślinnego
sól

Sposób przygotowania:

Naciąć w kratkę skórę na piersiach kaczki, starać się nie przeciąć mięsa, natrzeć kolorowym pieprzem i solą, odstawić na pół godziny w chłodne miejsce.

Jabłka obrać, pokroić w ćwiartki, pozbawić gniazd nasiennych, pokroić w ósemki, wymieszać z połową soku z cytryny.

Na gorący ruszt położyć piersi i piec, zaczynając od strony ze skórą. Po przewróceniu na drugą stronę dołożyć na ruszt jabłka i lekko je zrumienić z obu stron, zdjęć.

Piersi z kaczki odłożyć na deskę (skórą do góry) i dać im „odpocząć”.

W misce wymieszać resztę soku z cytryny z cukrem i solą, by się rozpuściły, dodać musztardę i stopniowo wlewać olej, cały czas mieszając, by powstał emulsyjny sos.

Pokroić kaczkę w plasterki (mięso powinno być lekko różowe w środku), dodać do miski z sosem razem z podartą dłońmi lub pokrojoną sałatą lodową, rukwią i kawałkami jabłek, wymieszać.



POTRAWA
BEZ SOLI



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ DROZDŹY



POTRAWA
BEZGLUTENOWA