

Sałatka z kaczką i sosem chrzanowym z pieprzem



SZCZYPTACHILI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Lista składników

| | |
|---------------------------------------------------|----------------------|
| miks sałat | 100 g z rukolą |
| pomidorki koktajlowe | 20 sztuk, daktylkowe |
| cebula czerwona | 1 sztuka |
| piersi z kaczki | 1 sztuka |
| marynata | |
| oliwa | |
| zębki czosnku | 2 sztuki |
| Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat | |
| Pieprz czarny Prymat w młynku | |
| Sos chrzanowy | |
| jogurt naturalny | 200 ml |
| Chrzan śmietankowy Smak | 2 łyżki |
| Pieprz czarny mielony Prymat | 1 łyżeczka |

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Mięso umyć , osuszyć , podzielić na dwie pojedyncze piersi.
Skórę kaczki naciąć na krzyż.
Ząbki czosnku obrać , posiekać drobno.
Mięso przełożyć do miski , zalać oliwą z oliwek.
Posypać czosnkiem oraz oprószyć świeżo mieloną solą i pieprzem.
Odstawić na 3-4 godz do lodówki.
- KROK 2 Suchą patelnię rozgrzać , położyć zamarynowane piersi skórą do dołu.
Smażyć 4 min.
- KROK 3 Przekręcić pierś na drugą stronę smażyć kolejne 4 min.
- KROK 4 Zdjąć z patelni , zawinąć szczelnie w folię aluminiową.
Piec 45 min w piekarniku nagrzanym do 150st.
- KROK 5 Upieczone piersi pokroić w cienkie plastry.(powinna być lekko różowa i soczysta)
- KROK 6 Warzywa umyć , osuszyć.
Cebulę pokroić w piórka.
Składniki na sos połączyć razem.
Na talerzach rozłożyć porcję sałaty , po 10 pomidorków koktajlowych oraz 1/2 piórek cebuli.
Środek połać sosem chrzanowym z pieprzem.
Na sosie ułożyć plastry kaczki.