

## Doradca Smaku VII: Sałatka śródziemnomorska z pierśią z kaczki, odc. 2



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>pierś z kaczki</b>	2 sztuki (po 150g)
<b>pomidorki koktajlowe</b>	15 sztuk
<b>czerwona cebula</b>	1 sztuka
<b>czosnek</b>	1 ząbek
<b>oliwki zielone Smak</b>	
<b>oliwki czarne Smak</b>	
<b>Jabłuszka kaparowe Smak</b>	3/4 słoika
<b>pomidory suszone Smak</b>	1/2 słoika
<b>sałata czerwona</b>	kilka liści (karbowana)
<b>radicchio</b>	kilka liści
<b>roszponka</b>	1/4 opakowania
<b>olej</b>	1 i 1/2 łyżki
<b>ocet winny</b>	2 łyżeczki
<b>musztarda francuska</b>	3 łyżeczki
<b>oregano</b>	
<b>Pieprz czarny- MŁYNEK</b>	
<b>sól morska</b>	

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

## Kroki postępowania

- KROK 1 Piersi z kaczki nacinamy w trzech miejscach od strony skóry. Oprószamy z obu stron oregano, solą i pieprzem. Na rozgrzaną patelnię bez tłuszczu kładziemy piersi z kaczki od strony skóry. Po 7-8 minutach przewracamy na drugą stronę na około 5 minut. Następnie wkładamy do naczynia żaroodpornego, polewamy olejem z patelni. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C na 6-7 minut. Upieczoną kaczkę kroimy w cienkie plasterki.
- KROK 2 Pomidorki koktajlowe kroimy na połówki, cebulę w piórka, czosnek w plasterki. Z jabłuszek kaparowych usuwamy ogonki. Do miski przesypujemy oliwki zielone i czarne (po ok. 30 sztuk), pomidorki koktajlowe, cebulę, suszone pomidory i jabłuszka kaparowe. Następnie dodajemy roszponkę, kilka drobno pokrojonych liści radicchio oraz czosnek.
- KROK 3 Przygotowujemy sos. W miseczce mieszamy musztardę francuską, ocet, olej i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Przygotowanym sosem polewamy sałatkę i mieszamy.
- KROK 4 Na talerzach układamy liście sałaty karbowanej, na nie wykładamy przygotowaną sałatkę i plastry kaczki.