




Pomarańczowa sałatka z kaczką i burakiem

 Konstancja Alicja

Polecane na: [danie główne](#), [sałatki](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 2 porcje

Składniki:

mix sałat - garść
jarmuż - garść
duży burak - 1 szt.
pomarańcze - 2,5 szt.
pestki granatu - 100 g

filet z piersi kaczki - 250 g
oliwa z oliwek - 2 łyżka
rozmaryn - 1 łyżka
sól, pieprz - szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mix sałat i jarmuż umyj, a następnie pokrój i wrzuć do miski.

KROK 2: Umyj buraka, 2 pomarańcze i pestki granatu. Buraka pokrój w talarki (o szerokości ok. 2 mm), a pomarańczę w kostkę. Dodaj do miski z sałatami.

KROK 3: Rozgrzej 2 łyżki oliwy na patelni. Umyj kaczkę i pozbaw skóry. Pokrój w kostkę o boku około 1,5 cm. Przypraw rozmarynem. Smaż ok. 15 minut co jakiś czas przewracając na drugą stronę.

KROK 4: W tym czasie wyciśnij sok z 1/2 pomarańczy. Dodaj kaczkę do sałatki, polej wszystko sokiem z pomarańczy, przypraw pieprzem i solą.

KROK 5: Wymieszaj wszystkie składniki i odstaw sałatkę na 15 minut. Smacznego!