

Sałatka z piersi kaczki

Fenomen sałatek polega na tym, że robi je się z tego co aktualnie mamy.

Zwyczajna sytuacja, ...siedzi człowiek w domu, a dokładnie leży - król pilota. I telefon. „Jesteście w domu? będziemy za pół godziny”. Wtedy w panice otwieramy lodówkę i z tego co tam jest, robimy sałatkę.

Ja w zaistniałej sytuacji, byłam szczęśliwą posiadaczką piersi z kaczki, które sobie leżały, natarte majerankiem i czekały na przeróbkę na jutrzejsze danie obiadowe.

Powstała pyszna sałatka, goście chwalili i brali dokładkę



Składniki:

- piersi z kaczki ze skórą
- majeranek, sól, pieprz, papryka
- sałata
- mango
- oliwa z oliwek
- coś ostrego - w moim przypadku arabska pasta z papryki, ale mogą być płatki chili
- ser z zieloną pleśnią

Piersi nacieramy przyprawami i odstawiamy na kilka godzin do lodówki.

Mango obieramy, kroimy w kostkę zalewamy oliwą, wymieszaną z chili lub pastą paprykową.

Piersi smażyjemy. Na rozgrzanej patelni kładziemy mięso skórą do dna. Smażymy do momentu, aż skórka będzie wysmażona i chrupiąca (około 4 minuty). Przewracamy na drugą stronę i smażyjemy następne 3 minuty. Ja nie lubię bardzo krwistych mięs, więc staram się zawsze wysmażyć mięso tak, aby nie ciekła z niego krew. Rozgrzewam piekarnik na 75C, wkładam piersi otulone folią aluminiową, i trzymam w piecu około 15 minut. Po tym czasie należy pierś pokroić, w cieniutkie plasterki, ja pozbawiam mięso najpierw skóry a później kroję, ale można też podać ze skórą - wedle uznania.

Układamy na talerzu warstwy: sałata, mango, pokruszony ser, kaczka.

Życzę smacznego i wyjątkowo, nie będę wspominać na temat kaloryczności i zawartości tłuszczu mięsa z kaczki, czasami trzeba zgrzeszyć ☐

