

Salát z grilované kachny s ananasem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 8min

Celkový čas: 28min , Porce: 4

53 kalorií , 4 g cukrů , 0 g tuků , 3 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-z-grilovane-kachny-s-ananasem>

Příprava

Pokud máme kachní prsa s kůží, kůži odřízneme. Chilli papričku nakrájíme najemno a zázvor nastrouháme. Česnek utřeme. Limetky vymačkáme. Ananas nakrájíme na kostičky, šalotky na kroužky. Kachní prsa nakrájíme na plátky tlusté 1 cm. Poté dáme do marinády, kterou připravíme smícháním jedné chilli papričky, jednoho stroužku česneku, kousku zázvoru, medu, sójové omáčky a šťávy z jedné limetky. Nyní si připravíme salát – smícháme zbylé ingredience a dáme stranou. Kachní prsa opečeme z obou stran. Kachní prsa podáváme s připraveným salátem zastříknuté zbylou limetkovou šťávou.

Ingredience

- ✓ 4 ks kachních prs
- ✓ 2 ks chilli papričky
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 2 ks limety
- ✓ 1 ks ananasu
- ✓ 2 ks šalotky
- ✓ 1 troška zázvoru
- ✓ 1 lžíce sójové omáčky
- ✓ 4 lžíce koriandru
- ✓ 1 lžička včelího medu
- ✓ 3 hrsti fazolek (zelené fazolové lusky)
- ✓ 1 hrst máty peprné



Tip k receptu

Pokud použijeme prsa bez kůže, bude jedna porce mít 1183 kJ, 45 g bílkovin, 21 g sacharidů, 3 g tuku, 2 g vlákniny.



Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Zelenina, Hlavní chod