3 Meat

Salade de magret de canard à l’orange

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd het vet van de eendenborstfilet 2 x diagonaal in zodat een ruitpatroon ontstaat. Verwarm een el olie in een koekenpan en bak de eendenborstfilet op de vetkant, ongeveer 4-5 minuten. Draai om en bak nogmaals circa 4-5 minuten. Laat vervolgens rusten en snijd daarna in dunne plakjes.
2. Doe de olijfolie, sinaasappelsap en citroensap in de shaker, schud deze tot alle ingrediënten goed gemengd zijn. Meng de sla met de dressing en verdeel de tomaat, olijven, sinaasappelpartjes en de eend over de salade.

Ingrediënten

- [ ] 125-150 g eendenborstfilet
- [ ] 50 g batavia sla
- [ ] 50 g waterkers
- [ ] 1 trostomaat, in partjes
- [ ] 10 olijven, gehalveerd
- [ ] ½ sinaasappel, in partjes
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] 2 el sinaasappelsap
- [ ] 1 el citroensap
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**370 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**25 g**
Eiwit	**24 g**