



UDKA KACZKI PIECZONE Z JABŁKIEM

1 porcja

Węglowodany: 14g / Białko: 41g / Tłuszcz: 18g / Wartość kaloryczna: 377 kcal

Składniki podane na 4 porcje

- * 4 udka z kaczki (600g)
- * przyprawa grillowa – 2 łyżeczki
- * jabłka – 3 średnie sztuki (po obraniu – 450g)
- * majeranek – 3 łyżki
- * sól ziołowa, pieprz ziołowy

Udka kaczki ułożyć na patelni, dusić, aż wytopi się tłuszcz. Udka powinny być lekko rumiane (tłuszcz usunąć). Do brytfanki włożyć udka kaczki, zalać pół szklanki wody, dodać majeranek, przyprawę grillową oraz pokrojone w ósemki jabłka (bez gniazdek nasiennych). Dusić do miękkości, w razie potrzeby podlać wodą i doprawić do smaku.

