



całość 1960 kcal
porcja 490 kcal

* Udka z kaczki pieczone z jabłkami

Składniki:

4 udka z kaczki (każde ok. 200 g)
1 łyżka soli
3 ząbki czosnku
4 łyżki majeranku
2 duże jabłka

Sposób przygotowania:

Jabłka obrać, podzielić na ósemki. Czosnek zetrzeć na tarce i wymieszać z solą, natrzeć udka. Można zostawić na noc w lodówce. Mięso włożyć do rękawa do pieczenia, posypać majerankiem, obłożyć jabłkami. Piec ok. 60 minut w temp. 200 stopni. Pod koniec pieczenia rozciąć folię aby udka się przyrumieniły. Można podawać na ciepło i na zimno.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ CUKRU



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
BEZ DROZDZY