

## Receta de Ensalada De Pato Con Manzana Y Nueces

22 Abr 2014



Buenos días, para comenzar una nueva semana de este caluroso mes de Julio, os dejo esta receta que seguro os va a gustar a todo@s.

### Ingredientes

- Lechugas variadas (una bolsa)
- Magret de pato
- Manzana roja
- Nueces
- Aceite de oliva
- Cinco especias chinas (opcional)
- Vinagre de manzana
- Zumo de media naranja
- Sal y azúcar
- Mostaza (una cucharadita)

### Modo de Preparación

1. Hacer unos cortes en las pechugas de pato, mezclar una cucharada de aceite con las especias chinas y pintar con ello las pechugas
2. Dorarlas en una sartén, echando un poco de sal, hasta que queden bien churruscadas
3. Cuando estén templadas, cortarlas en trozos
4. Preparar el aliño con un poco de aceite de oliva, vinagre de manzana, el zumo de naranja, la mostaza y un poco de sal y azúcar, mezclar todo con un tenedor
5. Preparar la ensalada con la mezcla de lechugas, la manzana en trocitos y las nueces peladas
6. Colocar las tiras de pato calientes encima de las lechugas y al tiempo de servir regar todo con el aliño preparado