



KCAL

370

EIWITTEN

24 g

KOOL-  
HYDRATEN

10,5 g

VETTEN

25,8 g

*Ingrediënten:*

*125-150 g eendenborstfilet*

*50 g batavia sla*

*50 g waterkers*

*1 tomatomaat, in partjes*

*10 olijven, gehalveerd*

*2 el olijfolie*

*1 el citroensap*

*Peper en zout*



**VANAF FASE 3 "LEKKER IN BALANS"**

## **SALADE DE MAGRET DE CANARD À L'ORANGE**

**Bereidingswijze:**

Snijd het vet van de eendenborstfilet 2x diagonaal in zodat een ruitpatroon ontstaat. Verwarm 1 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.

Doe de olijfolie en de citroensap in de shaker, schud deze totdat ze goed gemengd zijn. Meng de sla en waterkers met de dressing en verdeel de tomaat, olijven en de eend over de salade.



20 min



1 persoon