

Salat m/ lakridssyltet andebryst

Instruktioner

Lage:

Kom rødvin, farin og lakridssirup i en gryde. Skær appelsinen i kvarter og pres saften ned i gryden. Kom appelsinskallerne i og kog lagen op, til sukkeret lige er smeltet.
- Køl lagen af

Salat:

Rids skindet på andebrystfileterne og læg dem på en kold pande med skindsiden nedad. Tænd for panden og steg dem i 10-12 minutter i eget fedt på skindsiden. Vend dem og drys dem med salt og steg dem yderligere 8-10 minutter på kødsiden. Kom dem i en skål og hæld den afkølede lage over. Kom husholdningsfilm over skålen og sæt den i køleskabet i 1-2 døgn.

Tag andebrystfileterne op og kassér lagen. Skør fileterne i tynde skiver.

Pluk salaterne, skyl dem og dryp dem godt af. Vend salaterne med olie og eddike, anret dem med andeskiverne og krydr med salt.

VELBEEKOMME!!



Ingredienser til 6-8 pers.

Lage:

- 1 fl. rødvin (75 cl)
- 2 dl brun farin
- 5 spsk. Sweet liquorice sirup eller anden form for lakrids.
- 1 økologisk appelsin
- 2-3 andebrystfileter (alt efter størrelsen)

Salat:

- 1 radichicchio
- 2 hjertesalater
- Olivenolie
- Æbleeddike
- Salt

- Brug denne salat som forret. Eller lav blot andebrystfileterne og brug dem som en del af en charcuteri-anretning, som natmad eller som et frokostindslag.

