

EENDENBORSTFILET MET EEN JUS VAN KRIEKENBIER EN RAAPJES

Benodigheden (6 personen)

- eendenborstfilets (150 à 200 gr per persoon)
- 1 flesje kriekenbier
- 2 dl gevogeltefond
- 2 sjalotjes (heel fijn gesneden)
- balsamicocrème
- laurierblad
- snuifje suiker
- peper en zout
- raapjes (2 à 3 per persoon)
- 4 dl gevogeltefond
- tijm
- honing
- klontje boter
- peper en zout

Bereidingswijze

de raapjes

- schil de raapjes en snijd deze in vier, grote in zes, doe deze in een kookpot, voeg de gevogeltefond, tijm, honing en boter toe, kruiden met peper en zout.
- breng aan de kook en laat met het deksel op de pot een ongeveer 5 minuten koken, haal het deksel van de pot en laat verder koken tot het vocht ingekookt is en de raapjes gaar zijn

de eend

- snijd de velkant kruiselings in met een scherp mes en bestrooi met peper en zout
- bak de filets in een droge pan met de velkant naar beneden ongeveer 6 min op een middelhoog vuur, draai de filets om en bak ze nogmaals 4 min, de filets moeten rosé zijn vanbinnen
- wikkel ze in aluminiumfolie en laat ze wat rusten op een warme plaats
- giet het vet uit de pan, voeg de sjalotjes toe en stooft deze aan, blussen met het kriekenbier en fond, laurierblad toevoegen en enkele druppels balsamicocrème en wat suiker
- alles laten inkoken tot een stroperige dikte
- saus op smaak brengen met peper en zout

Wij dienen dit op met een aardappelpuree met fijngehakte peterselie

Dit recept werd klaargemaakt en geproefd op één van de kookavonden van KWB Reet

Voor meer recepten zie <http://www.kwbreet.be>

