

ANDEBRYST MED VILDE RIS OG PEBERFRUGTER

INGREDIENSER ANDEBRYST

3 andebryster – 1 appelsin – olie – smør - salt og peber

FREMGANGSMÅDE

Skindet fjernes fra andebrysterne og de steges på en pande med god belægning i lige dele smør og olie. Når andebrysterne er brunede på begge sider, drysses de med salt og peber. Pres saften fra appelsinen over kødet. Andebrysterne skal stege ca. 10 min på hver side. Giv kødet lidt olie undervejs. Spæd op med lidt vand eller appelsinsaft , hvis der er brug for det. Lad kødet hvile 5 min efter stegning.

www.madforsjov.dk

INGREDIENSER PEBERFRUGTER

1 rød peberfrugt – 1 gul peberfrugt – 2 porrer – 30 valnødder – 2 dl mørk Balsamico eddike – 3 spsk akaciehonning – friskkværnet peber

FREMGANGSMÅDE

Peberfrugter og porrer skæres i mindre stykker og sættes over i en stor gryde i lidt smør og olie. Balsamico eddike og akaciehonning koges lidt ind og valnødderne tilsættes og koges med et par min.

RISBLANDING MED VILDE RIS

Risene koges som anvist på posen.

ANRETNING

Risene kommes i en smurt kop eller tilsvarende form og vendes ud på en tallerken. Peberfrugter anrettes i en ring om risene. Kødet skæres i skrå skiver og placeres ovenpå risene. Saucen med valnødderne hældes over peberfrugter.