

Andesalat m/ rødbeder, grønkål, pærer- mango salat

2 stk andebryst ca 600gr

salt og peber

300gr rødbeder

1/2 dl honning

1/4 dl olivenolie

skal af en citron

saft af 1/2 citron

salt og peber

2 stk pærer

1 stk mango

1 stk citron saft

3/4 dl olivenolie

1 spk sød sennep

salt, peber og sukker

3 blade grønkål

neutral olie

salt

Rens andebryst for sener, snit skindet, ristes af på en tør pande med skindsiden nedad først, vendes og sættes ind i en forvarmet ovn ved 200 g i 15 min og afkøles.

Ved servering skær andebrysterne ud i tynde skiver.

Rødbeder. Pisk olie, honning, citronskal-saft, salt og peber sammen i en skål.

Skræl rødbederne og skær dem ud i 3mm tynde skiver, vendes i lagen, lægges op på en bageplade med bagepapir og sættes i en forvarmet ovn ved 175 g i ca 10 min, rødbederne skal have lidt bid tages ud og afkøles.

Salat. Skræl pærerne, del dem og tag kernehuset ud, skær dem i tern og rist dem af i smør på en pande.

Skræl mango, skær kødet i tern, vendes sammen med pærerne i en skål.

Pisk citronsaft, olie, sennep, salt og peber sammen og vend det i salaten.

Grønkål. Pil grønkål i grove stykker og skyl kålen, tørres godt i køkkenrulle.

Kom olie på en pande og fritter kålen lidt af gangen og kom det op på køkkenrulle og krydres med salt