



Eendenborstfilet met appel en haricots verts

Datum: 12-12-2011
Type gerecht: Hoofdgerecht
Samengesteld door: Frank Theeuwen
Aantal personen: 8

Ingrediënten:

- 4 tamme eendenborsten (pak á 400 gr.)
- 4 elstar appels, geschild en klokhuis verwijderen
- 6 eetl. appelstroop
- 4 eetl. kippenbouillon
- 2 eetl. fijngehakte peterselie
- geraspte schil van een schoongeboende sinaasappel
- 500 g haricots verts
- 16 plakken katenspek
- zak pommes duchesse

Bereidingswijze:

De vleeskant van de filet kruiden met zout en peper en het vel elke centimeter diep insnijden. De filets op het vel in een koekenpan in 6 minuten krokant bakken. Elke appel in 6 plakken snijden en de appelstroop met de bouillon mengen. De eendenborstfilets keren en in 2-4 minuten mooi bruin bakken. De haricots verts biétgaar afkoken en in het katenspek draaien. De bovenkant steeds met appelstroop bestrijken, zoals de filets gaan glanzen. De filets warm houden en de plakken appel in het bakvet goudbruin bakken. pommes duchesse bakken in olie. Op warme borden elk 3 plakken appel leggen en de eendenborstfilets in dunne plakjes erop draperen. Tot slot de sinaasappelrasp en peterselie erover strooien.