



Hoofdgerechten

Gelakte eendenborstfilet met ovenspruitjes en aardappel-parmezaankoekjes

Voor 4 personen.

Ingrediënten

2 eendenborstfilets
1 eetlepel garam masala
1 eetlepel maïszetmeel
5 eetlepels sojasaus
3 eetlepels honing
1 eetlepel azijn
2 lookteentjes
olijfolie
boter

Voor de spruitjes

100 gram veenbessen (gedroogd)
1 eetlepel citroenschil (geraspt)
takje rozemarijn (enkele)
2 lookteentjes (geperst)
600 gram spruitjes
peper
zout

Voor de koekjes

60 gram parmezaanse kaas (geraspt)
400 gram aardappelen (bloemige)
2 eetlepels peterselie (fijnggehakt)
snuifje nootmuskaat
250 gram plattekaas
220 gram bloem

Bereidingswijze

Pers de look en meng er de garam masala, de sojasaus, azijn, honing, maïszetmeel en een scheutje olijfolie onder. Snij het vel van de eendenborstfilet kruiselings in en bestrijk het vlees langs alle kanten met de saus. Dek af en laat een nacht marineren.

Verwarm de oven voor op 200°C. Halveer de spruitjes en snij de naalden van de rozemarijn fijn. Hussel de spruitjes met een scheut olijfolie, de look, rozemarijn, citroenrasp en veenbessen. Kruid met peper en zout en schep alles in een ovenschaal. Zet 25 minuten in de oven. Schep de spruitjes halverwege om.

Schil ondertussen de aardappelen en kook ze gaar in licht gezouten water. Giet ze daarna af en laat goed uitdampen. Stamp ze daarna fijn en laat wat afkoelen. Meng er de rest van de ingrediënten onder. Roer goed door en kruid met peper en zout. Vorm koekjes van het mengsel en bak ze in boter aan beide kanten goudbruin. Hou ze eventueel warm in de oven.

Haal de eendenborstfilets uit de marinade en bak ze op de kant met het vetlaagje 10 minuten op middelhoog vuur. Draai ze om en bak ze nog 10 minuten op de vleeskant. Laat 5 minuten rusten onder aluminiumfolie. Verwarm de resterende marinade. Snij het vlees in mooie plakken en serveer met de spruitjes, aardappelkoekjes en warme saus.

Keukenbenodigdheden

Oven

