

Lun salat med andebryst og pærer

Mandag 3. december 2012

Ingredienser

2 stk. andebryst
2 pærer
100g rosenkål
3 spsk. valnødder
1 spsk. honning
3- 4 spsk. olivenolie
3- 4 spsk. citronsaft
1 tsk. Dijon sennep

½ frisee salat
½ radischo salat
2 skiver fuldkornsrugbrød
Groft salt og peber fra kværn

Fremgangsmåde

Skær halvdelen af fedtet af andebrystet og snit i små tern. Rids andebryst på toppen.

Kom brysterne på en kold pande og tænd.

Steg gyldne på begge sider, krydr med salt og peber og steg i forvarmet ovn ved 180 grader ca. 15 min. lad trække 10 min. inden udskæring.

Skær rugbrød i små tern og rist gyldne og sprøde med det resterende andefedt.

Halver pærer, fjern kernehuset og skær i skiver.

Rist på en pande sammen med valnødder og krydr med salt og peber.

Skyl salat og afdryp i sigte eller læg det på et viskestykke.

Pisk sennep, citronsaft og olivenolie sammen og krydr med salt og peber. "Skræl" bladene lagvis af rosenkålen. Vend rosenkålsblade sammen med salat og vinaigrette.

Anret sammen med andebryst skåret i skiver og stegte pærer.

Top med rugbrødsfedtegrever.