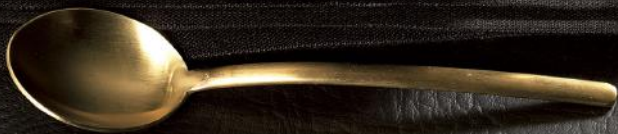



Herbaria

Surstek på ankbröst med Black Magic Curry



Ekologisk gourmetserie - recept av Konrad Geiger
Surstek på ankbröst med curry-potatisstomp

Till 4 personer:



(Förberedelsestid: 30 min / tillagningstid: 55 min)

Surstek på ankbröst: 4 små ankbröstfiléer (180 g/st), 5 dl torrt rödvin, 3 msk balsamvinäger, 1 msk skogshonung, 1 msk salt, 3 msk rårorsocker, 1 tsk Black Magic Curry (Herbaria), 1 tsk Vit Urskogspeppar (Herbaria)

Potatisstomp: 500 g fast potatis, 1 dl kokosmjölk, 1 dl grädde, 1 msk Good Old Mild Curry (Herbaria)

Surstek på ankbröst: Lägg ankbröstfiléerna i väl saltat vatten och låt dem dra i 6 min. Koka samman rödvin, vinäger, honung, salt, socker, Black Magic Curry och peppar i 10 min. Ta upp bröstfiléerna ur vattnet och låt dem sjuda 15 min i rödvinet.

Potatisstomp: Tvätta potatisarna, skala och dela dem i halvor eller fjärdedelar. Koka dem i saltat vatten i ångkokare eller i en kastrull, tills de är mjuka. Ta kastrullen från värmen, häll bort vattnet och låt dem ånga av i en skål. Hetta upp kokosmjölk, grädde och Good Old Mild Curry.

Häll den varma kokosblandningen över potatisen, mosa den grovt med en gaffel och smaka av. Ställ in ugnen på grill, lägg bröstfiléerna med skinnsidan uppåt på en plåt och grill dem knapriga 4–6 min. Kontrollera noga att de inte bränns vid. Koka upp rödvinsblandningen, smaka av och servera den till ankbröstfiléerna och potatisen.

Du hittar fler läckra recept på www.alltgott.se

Importör: munchmedia, herbaria@munchmedia.se, 070 938 55 53