



Exotisch stoofpotje van eendenborstfilet met sinaasappel



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

3 eendeborstfilets
peper en zout
1 ui (fijngesneden)
1 scheutje cointreau
2 1/2 deciliter gevogeltefond (Bon Fond bio)
sinaasappelsap (van 2 sinaasappels)
2 eetlepels sojasaus
1 sinaasappel (geschild en in plakjes)
sausbindmiddel
1 mango (fijngesneden)
1 spaans pepertje (fijngesneden)
1 bosje koriander
2 eetlepels cashewnoten

Bereidingswijze

- 1.** Snij het vel van de eendenborsten kruiselings een beetje in. Breng de vleeskant goed op smaak met peper en zout. Zet een pan op het vuur en leg de filets met de velkant naar beneden naast elkaar. Laat rustig 5 minuten aanbakken. Draai om en laat de vleeskant ook 5 minuten aanbakken. Haal de filets uit de pan en laat ze rusten.
- 2.** Giet het vet grotendeels uit de pan en fruit dan de ui.
- 3.** Blus met de Cointreau en overgiet met de fond en het sinaasappelsap. Breng op smaak met sojasaus.
- 4.** Voeg nu ook de plakjes sinaasappel toe. Laat mooi inkoken en bind eventueel met een bindmiddel.



- 5.** Snij de filets in stukken en leg ze in de saus. Laat nog even nagaren. Voeg dan de fijngesneden mango en het fijngesneden pepertje toe. Werk af met koriander en cashewnoten.