

Ugnstekt ankbröst med rostade rotfrukter och äppelsymfoni

4 port.

2 färska eller tinade djupfrysta ankbröst (ca 350 g/st)
blandade rotfrukter (t ex palsternacka, morötter, rotselleri,
jordärtskockor, polkabetor, kålrot, potatis)

3 vitlöksklyftor

några kvistar färsk rosmarin

olivolja

flingsalt

nymalen svartpeppar

2 dl torr cider

½ dl kalvbuljong

ca 50 g smör

2 fasta äpplen (t ex Gravensteiner)

1 msk råsocker

2-3 msk calvados

bladpersilja

1 dl lingon



Tillagning

Skala och skär rotfrukterna i ungefär lika stora stavar eller bitar. Skala vitlöksklyftorna och tryck till dem med knivbladet. Bred ut rotfrukterna i en långpanna (gärna på ett ark bakplåtspapper) tillsammans med vitlöken, några kvistar rosmarin (spara en kvist till äppelsymfonin). Ringla över olivolja, strö över flingsalt och dra några tag med pepparkvarnen. Rosta i ugnen (225°) tills rotfrukterna mjuknat och fått fin färg.

Torka av och finputsä ankbrösten. Skär skinnet i rutigt mönster. Salta och peppra. Bryn i het stekpanna med skinnsidan nedåt tills denna fått fin färg. Vänd och bryn andra sidan några minuter. Spara stekfettet till såsen. Efterstek brösten i 100° varm ugn tills innertemperaturen blir ca 55-57°. Svep in brösten i folie och låt vila ca 10 minuter.

Slå på cider och kalvbuljong i det lilla stekfett som sparats i pannen. Låt koka ihop tills det tjocknar lite. Vispa ner rumsvarmt smör i klickar tills du får en simmig sås. Om såsen hinner ”dela sig” innan servering kan lite cider och smör vispas ner precis innan servering.

Skär äpplena med skalén på i klyftor och stek dem ett par minuter i smör tillsammans med råsocker och lite hackad rosmarin utan att de faller sönder. Håll på calvados och rör runt.

Fördela rostade rotfrukter på varma tallrikar. Skär sneda tunna skivor av ankbrösten och placera ovanpå. Lägg några äppelklyftor, lingon bredvid och ringla lite sås runtom. Garnera med en kvist bladpersilja ovanpå ankbröset.