

Huvudrätt

Ankbröst med kikärts- och rödbetspuré

Av [Marc Fosh](#)

Total tid:

35 minuter

Antal personer:

4

Ingredienser

Main Ingredients

- 4 ankbröst med skinn
- 250g färska körsbär
- 2 tsk färsk hackad ingefära
- 100 ml kycklingbuljong
- Salt och peppar

Ingrediens för glasyr

- 1 tsk kardemummakapslar
- 1 tsk mald kryddnejlika
- 1/2 tsk mald anis
- 150 ml lönsirap
- 100 ml vatten

Ingrediens för Puré

- 200g kikärter på burk avrunna
- 1 kokt rödbeta
- ½ citron saften
- 1 vitlöksklyfta skalad och grovt hackad
- 75 ml olivolja
- 1 tsk sesamfrön
- Salt och peppar

Metod

Beredning:

0

Tillagning:

0

Antal personer:

4

Svårighet:

[Missing text '/recipes/details/difficulty' for 'Swedish (Sweden)'] 3

1. Sätt ugnen på 200°C. Blanda alla kryddor i hacktillbehöret.
2. Rosta kryddorna lätt i en stekpanna på svag värme. Rengör hacktillbehöret.
3. Koka upp lönsirap, vatten och de rostade kryddorna i en kastrull. Koka ner till en sirap under omrörning och ställ sedan åt sidan.
4. Värm en liten stekpanna på hög värme och krydda ankbrösten. Lägg dem med skinnsidan nedåt och stek försiktigt tills de blivit gyllenbruna. Vänd och stek på andra sidan, lägg på en bakplåt och pensla med glasyr.
5. Sätt in dem i ugnen ca. 5 minuter. Ta ut och täck med folie och låt vila 3 minuter.
6. Under tiden – säsen: Kärna ur körsbär och värm i samma kastrull som glasyren. Lägg i hackad ingefära.
7. Håll i kycklingbuljong och koka upp under omrörning. Låt buljongen reduceras till hälften och ta sedan bort den från plattan och ställ åt sidan så länge.
8. Mixa alla ingredienser till en puré i hacktillbehöret.
9. Håll säsen över ankan och servera med mos.

Kikärt- och rödbetspurén är också jättegod som dipp. Servera med morots- och selleristavar så har du plötsligt ett nyttigt mellanmål.