



Stekt ankbröst med plommonsås

4 personer

4 st ankbröst
olja till stekning

Plommonsås:
250 g urkärnade
svenska plommon
2,5 dl vatten
1,5 dl strösocker
0,5 dl fisksås
6 st stjärmanis
2 st kanelstänger
4 msk saft av lime
1 dl grädde
salt och peppar

Snitta skinnsidan på ankbrösten med en kniv, och gnid in skinnet med salt och peppar. Förstek ankbrösten snabbt i lite olja på svag värme tills fett från köttet bildar en krispig yta. Placera sedan ankbrösten i en ugnsfast form och stek i ugnen på 130°, tills köttets innertemperatur nått 54° (använd stektermometer). Ankköttet ska då vara ljust rosa inuti.

Under tiden ankan steks i ugnen gör du såsen

Koka ihop vatten och socker och lägg sedan i resten av ingredienserna. Sjud i några minuter och sila sedan såsen. Tillsätt grädde och koka upp igen. Smaka av med salt och peppar.

Skär ankbrösten i centimeter-tjocka skivor och servera med en god sallad.



Fler recept och mycket mer på www.apelriket.se