

EENDEBORSTFILET SINAASAPPELSAUS



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 eendeborstfilets
- 5 sinaasappels
- 1 el Sukrin Syrup
- 1 el dijon mosterd
- Maïzena Expresse voor witte sauzen
- 4 stronken witloof
- 500 g prinsesseboontjes
- 1 ui
- 1 pakje kalkoenspek
- 600 g krieltjes
- peper en grof zout
- 4 el olijfolie



Bereidingswijze:

- Kruid de eendeborstfilets met peper en zout.
- Bak de eendeborstfilets gaar in een beetje olie.
- Was de witloofstronken, snij ze middendoor en stoom ze gaar in een stoomkoker of in de microgolf kan ook (voordeel is dat je geen vetstof nodig hebt).
- Was de prinsesseboontjes, maak ze schoon en kook ze beetgaar.
- Pel de ui en snij deze fijn.
- Stoof de boontjes een beetje op met de ui en voeg het kalkoenspek toe.
- Was de krieltjes schoon, maak inkervingen in de schil en kruid met peper en grof zout. Laat ze garen in de oven gedurende 30 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
- Pers 4 sinaasappels uit en snij 1 sinaasappel in dunne schijfjes voor de afwerking.
- Voeg bij het sinaasappelsap 1 eetlepel Sukrin Syrup en 1 eetlepel mosterd.
- Breng het sinaasappelsap aan de kook en voeg al roerend wat Maïzena Expresse voor witte sauzen toe zodat het sap indikt tot saus.
- Dien de eendeborstfilet op samen met de sinaasappelsaus, enkele schijfjes sinaasappel, een stronkje witloof, wat boontjes en gabakken krieltjes.
- Laat het smaken!