

JULEAND

BLØD KØST

10 portioner

1000 g MAJKEN'S bløde and
 300 g andeskind, rå
 2 g groft kokkesalt
 0,5 g sort peber

FREM GANGSMÅDE

1. Pak anden ud af filmen og form fine andebryster i en smurt bradepande
2. Dæk andebrysterne med skind
3. Drys med salt og peber
4. Sæt ænderne i en forvarmet ovn ved 220 °C i cirka 10 minutter
5. Sænk temperaturen til 175 °C og steg ænderne til en kernetemperatur på 75 °C
6. Tag anden ud og lad den hvile i cirka 15 minutter, hvorefter den kan skæres i skiver

TIP: Kom gerne lidt æble og svesker ned til anden og lidt kyllingefond eller rødvin så anden simrer i det

TIP: Har du et andelår uden kød men med skind, så træk skindet af benet, læg en klat andekød i blød konsistens og træk skindet ud over. Så kan du ligeledes servere andelår i blød konsistens

	Pr. enhed
Energi	2262 kJ
Protein	11,4 g
Fedt	55,8 g
Kulhydrat	0,2 g
Aminosyrescore	95 %

Opskrifter udarbejdet af Værdigmad ApS.

© Værdigmad 2021

Kontakt: hej@vaerdigmad.dk