



Ankbröst med apelsinsås och vinbräserad lök

Ingredienser 4 - 6 personer

2 st ankbröst, med fettkappan kvar
1 tsk salt

Sås

1 st apelsin, finrivet skal
2 dl apelsiner, färskpressad saft
2 msk strösocker
1 msk vitvinsvinäger
2 dl vitt vin, torrt
1 msk kalvfond, konc.
0,5 tsk salt
1 tsk maizenaredning, ljus
1 st stekspad, från ankan
1 msk smör

Vinbräserad lök

0,5 kg rödlökar
2 msk olivolja
2 dl vitt vin, torrt
0,5 msk fänkålsfrö
0,5 tsk strösocker
0,5 tsk salt
1 krm svartpeppar, nymald

Mos

800 g potatis, mjölig
1 msk smör
1 dl matlagningsgrädde
1 dl mjölk
1 tsk salt

Tillagning: Ankbröst med apelsinsås och vinbräserad lök

Ankbröst säljs ofta i vakuum förpackning eller frysta i väl sorterade matbutiker.

1. Anka: Sätt ugnen på 175°. Snitta fettkappan i ett rutmönster. Salta och bryn med fettkappan neråt 4–5 min tills den fått fin färg. Vänd och stek färdigt i mitten av ugnen tills innertemperaturen är 65°. Håll brösten varma i folie. Spara stekspadet till såsen.
2. Bräserad lök: Skala och skiva löken. Hetta upp oljan och fräs löken under omrörning, ca 5 min. Håll på vinet och tillsätt fänkålsfrön och socker. Smaka av med salt och peppar. Rör om väl och låt sedan löken sjuda på svag värme under lock, ca 10 min, tills den mesta vätskan kokat in. Värm före servering.
3. Sås: Finriv det gula skalet från 1 apelsin, som sparas till servering. Pressa saften ur 2 apelsiner. Blanda socker och vinäger i en kastrull. Värm under omrörning tills sockret har smält och låt det bubbla vidare tills blandningen tar lite färg utan att bli bränd.
4. Dra kastrullen från plattan. Blanda ner apelsinsaft, vitt vin, kalvfond och salt. Koka ihop tills ca 2 dl återstår. Strö i Maizenaredning och låt koka upp. Tillsätt stekspadet från ankbrösten. Vispa i smöret.
5. Mos: Skala potatisen och skär den i mindre bitar. Koka i saltat vatten. Håll av vattnet och pressa potatisen. Rör i smör, grädde, mjölk och salt.
6. Servera ankan i skivor med mos, lök och sås. Strö över det finrivna apelsinskalet.