



Ingrediënten:

- eendenborst

Bereiding:

Haal de eendenborst een half uur van te voren uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Dep de eendenborst droog met keukenpapier. Snij de vetlaag kruislings in met 1,5 cm er tussen tot aan het vlees. Bestrooi met peper vlak voor de bereiding. Verhit een koekenpan met dikke bodem zonder boter of olie. Bak de eendenborst op hoge temperatuur aan beide zijden mooi bruin. Start hier met de vetlaag van de eendenborst zodat het vet er uit kan lopen en er zo een mooi krokant laagje gaat ontstaan. Matig daarna de temperatuur en bak tot het gewenste resultaat. Rood: 5-6 minuten per kant. Medium 6-7 minuten per kant. Doorbakken 7-8 minuten per kant. Houd tijdens het bakken de eendenborst in de pan steeds in beweging en keer regelmatig om. Prik niet met een vork in het vlees. Zo blijft het mals en sappig. Wikkel de eendenborst na het bakken in aluminium folie en laat het even rusten. Deze eendenborst kan ook heel gemakkelijk gemaakt worden op de BBQ of grill.