Eendenborstfilet (filet de canette) met apple, pear & ginger chutney

Ingrediënten (voor 2 personen)

* tamme eendenborstfilet 2 stuks
* zeezout
* zwarte peper
* rode wijn
* apple, pear & ginger chutney (van Mrs. Bridges)

Bereiding

1. snijd de eendenborstfilet - op de kant waar het vet zit - met een ruitjespatroon in
2. snijd niet al te diep in het vet want anders kom je in het vlees terecht
3. zet een voorverwarmde koekenpan – zònder olie of boter - op een hoog vuur
4. laat deze goed heet worden
5. leg de filet op de kant van het vet in de pan en
6. bak de filet aan deze kant één minuut zodat het vet eruit kan lopen
7. zo krijg je een krokante korst en raak je het grootste deel van het vet kwijt
8. draai na één minuut het vuur op de halve stand en
9. bak de filet op de vetkant nog drie minuten door
10. draai de filet om en laat de andere kant vier minuten bakken
11. doe wat zout op één kant van filet en wat peper aan beide kanten van de filet
12. draai de filet weer terug naar de vetkant en braad deze kant nòg eens drie minuten
13. wikkel daarna de filet in aluminiumfolie en
14. laat de filet ‘n minuut of vijf minuten rusten
15. blus het braadvocht af met wat rode wijn en …

Smullen maar 😊