Filet de cannette (eendenborstfilet)

Ingrediënten

* 2 tamme eendenborstfilets
* zeezout
* zwarte peper
* rode wijn

Bereiding

* snijd op de velkant een ruitpatroon in het vet van de eendenborstfilet
* zet een voorverwarmde koekenpan op een hoog vuur en laat deze goed heet worden
* leg de filets op de velkant in de pan en
* bak ze zó stevig aan dat je het vet uit de filets ziet lopen
* draai na één minuut het vuur op de halve stand en
* bak de filets nog drie minuten door
* draai de filets om en laat de andere kant zo’n vier minuten bakken
* draai de filets terug naar de velkant en braad deze kant nog eens drie minuten
* peper en zout de filets om en om
* wikkel ze daarna in aluminiumfolie en
* laat de filets zo vijf minuten rusten
* blus het braadvocht eventueel nog af met rode wijn