Filet de cannette (eendenborstfilet)

Ingrediënten (voor 2 personen)

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

Bereiding

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