

## BEREIDING EENDENBORSTFILET



- Haal de eendenborst op tijd uit de koelkast zodat hij enigszins op kamertemperatuur kan komen. Snijd eventueel losse stukjes weg. Dep de eendenborst mooi droog.
- De eendenborst heeft aan een zijde een vetlaag. Haal deze niet weg! Snijd de vetlaag kruislings in, zodat er een ruitpatroon ontstaat. Doe dit met een scherp mes en probeer alleen in het vet te snijden en niet in het vlees zelf.
- Leg de eendenborsten hierna met de vetzijde in een koude koekenpan met antiaanbaklaag. Er is geen boter of olijfolie nodig. Je zult zien dat er genoeg vet vrijkomt tijdens de garing.
- Bestrooi de eendenborst aan de vleeszijde met wat peper en zout.
- Zet het vuur laag aan. Laat de pan met de eendenborst op temperatuur komen. Laat hem rustig liggen. Er komt nu vet vrij, laat de eendenborst hierin een aantal minuten bakken tot de vetlaag knapperig wordt. Gebruik een tang om de eendenborst te keren.
- Als de eendenborst is omgedraaid en op de vleeszijde ligt, draai je het vuur op. Laat de eendenborst een minuut of 5 bakken. Draai de eendenborst nog een keer naar de vetzijde tot hij krokant geworden is.

Eventueel kun je ook de zijden van de eendenborst aanbakken door hem met de tang beet te pakken en hem op zijn zij in de pan te leggen.

Geniet ervan!