



AND I TRANEBÆRSAUCE

— MED STEGTE RODFRUGTER



2 voksne ▼

INGREDIENSER

500 g små vaskede kartofler

200 g pastinakker

2-3 gulerødder

1-2 spsk olie

½ stang vanille

1 andebryst

Salt, peber

1 dl appelsinjuice

Andebouillon (opløses i 2 dl vand)

20 g soltørrede tranebær

1 æble

TILBEREDNING

Tilberedningstid ca. 35 min.

1. Rids skindet på andebrystet og steg det ved god varme 12-16 min. på skindsiden.
2. Skræl pastinak og gulerod og skær dem i skiver på skrå. Steg rødderne i olie ved middel varme ca. 15 min. i en dyb pande sammen med en flækket vanillestang.
3. Kog kartoflerne møre i letsaltet vand ca. 20 min.
4. Hæld fedtet fra og krydr andebrystet med salt og peber. Hæld appelsinjuice samt bouillon over. Kom tranebærrene ved og lad det småkoge i ca. 10 min.
5. Skær æblet i både og kom dem ved rødderne. Steg endnu 5 min. og krydr med salt og peber.
6. Skær andebrystet i tynde skiver. Kog evt. skyen lidt ekstra ind og smag til med salt og peber. Server skyen til kødet sammen med kartofler og stegte rodfrugter.

NÆRINGSINDHOLD PR. PERSON

Energi: 3061 kJ (732 kcal)

| | Energi (kJ) | Energi (kcal) | Energi (%) |
|-----------|-------------|---------------|------------|
| Protein | 551 | 132 | 18 |
| Kulhydrat | 1408 | 337 | 46 |
| Fedt | 1102 | 263 | 36 |