



Eendeborstfilet

Ingrediënten

Voor de eendenborst

- 200-300g eendeborstfilet per persoon
- Een minimum aan agavesiroop
- Zwarte peper en zeezout

Voor de saus

- Sap van 2 appelsienen
- geraspte schil van 1 appelsien
- 3 el agavesiroop
- chilipepervlokken naar smaak
- 5cm gemberwortel
- Zwarte peper
- Zeezout
- eventueel een paar blaadjes verse koriander

Voor de worteltjes

- 200g wortelen
- ½ kleine ajuin
- 1 el olijfolie

Voor de bloemkoolpuree

- 300gr bloemkool
- 2 teentjes geperste look
- 4 el melkerijboter
- Zwarte peper
- Zeezout
- Olijfolie naar smaak



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C en breng 1,5L water aan de kook.
- Kuis de groenten. Snijd de wortelen in schijfjes van de gewenste grootte of over de lengte, snipper de halve ui. Snijd de bloemkool in stukjes.
- Snij de vetlaag op de velkant van de eend kruiselings in tot op het vlees. Leg de eend met het vel naar beneden in een droge pan. Bak een minuut of 4 (het vet smelt uit) en draai het vlees om. Laat nog twee minuten verder bakken. Let op dat de eend niet aanbrandt! Schroeitijden kunnen verschillen.
- Bestrijk de eendenborst met de agavesiroop en kruid met peper en zout. Leg ze in een braadslede en zet 20 minuten in de oven. Haal het vlees uit de braadslede, verpak het in aluminiumfolie en laat 10 minuten rusten.
- Kook of stoom de bloemkool in een steelpannetje met water gaar, ongeveer 10-15 minuten.
- Stoof ondertussen de wortelen aan met de ajuin en de olijfolie.
- Giet het overtollige water na het koken weg van de bloemkool m.b.v. een deksel of vergiet.
- Doe vervolgens de bloemkool, boter, knoflook en de overige kruiden in een grote kom en mix tot een gladde puree met een staafmixer
- Wanneer de eend ligt te rusten: verwarm het sinaasappelsap in een pannetje. Voeg er de braadjus van de eendenborst en de geraspte sinaasappelschil aan toe. Haal de zaadjes uit het pepertje en snij het in fijne reepjes, indien je verse neemt. Doe de chili(vlokken!) het bij het sinaasappelsap in de pan. Laat 5 minuten zachtjes inkoken.
- Breng op smaak met peper en zout, en voeg desgewenst de 3 el agavesiroop toe.
- Roer goed door.
- Snij de eendenborst in plakken. Serveer ze met de sinaasappelfjus. Werk af met koriander en een plakje sinaasappel. Serveer de bloemkoolpuree in een klein schaaltje, of met behulp van een dessertring.

Gezondheidstips:

Look verhoogt net zoals ajuin, prei, biestlook en andere soorten de "goede" cholesterol (HDL) en remt de bloedklontering. Daarnaast zijn ze antibacterieel, antiviraal en antischimmel. Looksoorten bevatten ook veel zuavelhoudende aminozuren, wat belangrijk is voor de fase-2-leverontgiftiging.

Zwarte peper verhoogt de afgifte van maagsappen en pancreassappen, en is dus zeer nuttig voor de

vertering. Chilipeper en zwarte peper verhogen het thermogene effect waardoor onze cellen beter energie aan kunnen maken.

Een van de vele positieve eigenschappen van gember is dat het de opname van voedingsstoffen ter hoogte van de darm verbetert tot wel 200%. Daarnaast verbetert gember de darmperistaltiek en maagfunctie. Bovenal werkt gember ook ontstekingsremmend.