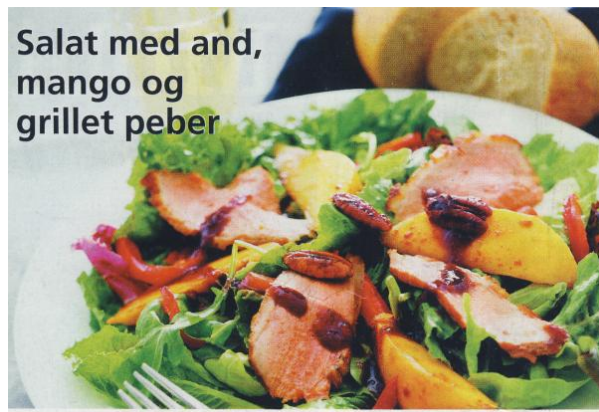


Salat med and, mango og grillet peber

Dressing:

1 dl portvin
3/4 dl abrikosmarmelade
fintrevet skal af 1 usprøjtet lime
fintrevet skal af 1 usprøjtet appelsin
6 spsk. olivenolie
2 spsk. balsamico eddike
2 røde peberfrugter
2 tsk. olivenolie
tabascosauce

2 andebryst
2-3 bdt. rucolasalat, eller en blanding af frisee-, rod- og romainesalat
1 moden mango i både
8 valnødder



Tænd ovns grill.

Bland portvin, marmelade og citrusskal i en lille gryde og bring det i kog. Lad det koge for svag varme i 20 min. og lad det køle af.

Bland med olie og eddike og smag til med salt og peber.

Sæt peberfrugterne under ovns grill og vend dem jævnligt til de er helt sorte. Kom dem i en pose og lad dem køle af.

Sæt temperaturen på ovnen ned til 200°.

Bland olie og tabasco og vend valnød-der heri. Rist nødderne i ovnen til de er pænt gyldne, 6-8 min.

Skær fedtlaget på de 2 andebryst i tern og drys med salt og peber.

Læg dem i en pande med skindsiden nedad og hæld vand i panden så det kun lige dækker fedtlaget. Lad vandet koge væk og steg andebryst for jævn varme i 8 min.

Sæt dem i ovnen med skindsiden nedad i 5 min. Lad dem køle helt af før de skæres i tynde diagonale skiver.

Pil skindet af de grillede peberfrugter rens dem og skær dem i både.
Vend salat og peberfrugter med lidt af dressingen og anret det på tallerkner.
Anret andebryst i en roset i midten og fordel mangostykkerne rundt om.
Drys med nødder og fordel dressing over kød og mango

Tips

Salaten kan gøres mindre fed ved at skære andefedt fra, når man anretter salaten.

Mango kan erstattes med nektariner, blommer eller kirsebær.

Server brød til salaten, hvis den skal serveres som hovedret.