



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 50 MIN. TILBEREDNING

And i granatæble-orange sky med nøddekartofler og spæd salat



GÆSTERET

Spændende retter med ekstra gode råvarer til gæster eller weekend

Det skal du bruge

600 g kartofler
1 stk andebryst
1 dl granatæblesaft
 $\frac{2}{3}$ stk appelsin
5 g bouillon, and
1 spsk hvidvinseddike
1 stk blodappelsin
1 stk æble
50 g abrikoser i tern
20 g valnøddebrud
100 g salatmix napolitana
10 g hasselnødder i flager
salt
peber
smør
olie

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne møre i letsaltet vand ca. 16 min.
- 2 Rids skindet på andebrystet og steg det 12 min. på skindsiden. Vend og steg videre 6-8 min. Den må godt være rosa indeni.
- 3 Pisk imens 1 spsk appelsinsaft (gem resten til senere), olie og hvidvinseddike sammen og smag dressingen til med salt og peber.
- 4 Skær skrællen af blodappelsinen tæt til kødet. Skær blodappelsinen i tykke skiver og skær dem i kvarte. Skær æblet i både.
- 5 Hæld fedtet fra panden med andebrystet og krydr brystet med salt og peber. Hæld granatæblesaft, resten af appelsinsaften samt bouillon over og lad det koge i ca. 12 min. uden låg.
- 6 Skyl og tør salatbladene. Vend blodappelsin, æble, abrikoser og valnødder med dressingen og bland med salat lige inden servering.
- 7 Rist kartoflerne et kort øjeblik i smør og vend dem i hasselnøddeflager.
- 8 Skær andebrystet i tynde skiver. Kog evt. skyen lidt ekstra ind og smag til med salt og peber. Server kartoflerne til anden sammen med sky og salat.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.089 kJ / 499 kcal

Indhold	Pr. portion
Fedt	13,2 g
heraf mættede fedtsyrer	1,7 g
Kulhydrat	83,1 g
heraf sukkerarter	33,3 g
Protein	12,0 g
Salt	4,1 g
Kostfibre	13,9 g

Allergener



Jordnødder, Nødder, Sesamfrø,
Svovldioxid



Vidste du at..

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.