

Ankbröst med ris, wokade grönsaker och Sichuan sås

Till 4 personer

- 2 Ankbröst
- Salt
- Sichuan peppar

- 100g morötter
- 100g rotselleri
- 1/2 Purjolök
- Olja
- Vit vin



Ankbröst sous vide

1. Ställ in din sous vide på 56 grader och en timme
2. Snitta ett rutmönster på ankbröstets skinnsida men var försiktig så du bara skär genom skinnet och inte ner i köttet
3. Mortla sichuan pepparn
4. Ha på salt och sichuan peppar på ankbröset
5. Lägg ankbrösten i en vacuumpåsar
6. Låt ankbröset gå i sous viden en timme, 56 grader.
7. När de är klara, ta vara på skyn som finns i vacuumpåsarna (den ska man hälla i såsen)
8. Stek ankbröset på skinnsidan. Lägg ankbröset i en ljummen panna så hinner fett från ankbröset smälta och smörja stekpannan. Stek tills det blir knaperstekt. Du kan vända en väldigt kort stund och steka på andra sidan av ankbröset
9. Låt köttet vila en stund innan du skär upp det
10. Servera med ris, wokade grönsaker och Sichuan sås

Wokade grönsaker

1. Skala och finstrimla grönsakerna
2. Stek grönsakerna först i olja – börja med rotsellerin och morot och lägg i purjon mot slutet.
3. Slå på en liten skvätt vitt vin
4. Salta efter behov men tänk på att både ankan och såsen är rätt salt
5. Se till att grönsakerna blir lagom stekta

Sichuansås

- 1 msk riven färsk ingefära
- 1-2 vitlöksklyftor
- 1 – 2 tsk mortlad sishuan-peppar
- 1 msk sesamolja
- 3 msk japansk soja
- 2 msk risvinäger
- 2 msk ketjap manis
- 1,5 msk svart kinesisk soja
- Kycklingbuljong eller koncentrerad fond motsvarande 3 dl buljong
- 1,5 dl vatten
- 2 – 3 msk torr sherry

1. Börja med att rosta sishuanpeppar i torr panna tills aromen sprider sig i köket.
2. Mortla pepparn.
3. Blanda alla ingredienser i en kastrull och koka upp, häll i skyn från ankbrösten, låt sjuda ett par minuter.
4. Sila såsen.
5. Smaka av och balansera sötman och syran genom att tillsätta socker och/eller risvinäger.
6. Om du vill ha en tjockare sås kan du reda med majsena, själva föredrar vi den precis så rinnig som den är.

