

Ankbröst med söt björnbärssås och bakad potatis med miso

Total tid **80 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse 60 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

3.420 kJ / 817 kcal

Fett: **31,2 g**

Kolhydrater: **63,2 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Anka:

2 ankbröst, ca. 200 g styck

2 kvistar rosmarin

Sås:

120 g björnbär

100 ml apelsinjuice

30 g honung

30 ml Kikkoman naturligt

bryggd sojasås

30 ml äppelcidervinäger

Potatis:

400 g skalad potatis

50 g lätt misopasta

50 ml rapsolja

5 g vitlöksgranulat eller
vitlökspulver

FÖRBEREDELSE

Steg 1

400 g skalad potatis - **50 g** lätt misopasta - **50 ml**

rapsolja - **5 g** vitlöksgranulat eller vitlökspulver

Skär potatisen i klyftor och blanda med misopasta, vitlöksgranulat/ vitlökspulver och olja. Grädda i 180°C i ca. 40 minuter.

Steg 2

120 g björnbär - **100 ml** apelsinjuice - **30 g** honung

- **30 ml** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **30 ml**

äppelcidervinäger

Lägg ingredienserna till såsen i en kastrull och koka i cirka 10 minuter tills såsen tjocknar.

Steg 3

2 ankbröst, ca. 200 g styck - **2** kvistar rosmarin

Skär ankbröset med en kniv kors och tvärs i ett rutmönster. Lägg den i en stekpanna med skinnsidan nedåt och stek på hög värme i ca 5 minuter på varje sida tills fett på skinnet har smält och ankan är gyllenbrun. Tillsätt

rosmarinkvistarna. Sätt in i en förvärmad ugn på 160 °C och grädda i ca. 10-15 minuter, beroende på storleken på ankbröset. Skiva ankbröset och arrangera det på tallrikar med den bakade potatisen, håll sedan den förberedda björnbärssåsen från steg 2 över ankan.