TAMME EEND FILET

BEREIDING IN DE PAN:

- Haal de eendenborst een uur van tevoren uit de koelkast, zodat deze alvast op kamertemperatuur kan komen.
- Dep de eendenborst droog met keukenpapier.
- Snijd het vel van de eendenborst tot bijna op het vlees kruislings in en breng op smaak met peper en zout
- Verhit een pan zonder boter/olie en bak de filets op het vetlaagje 6 minuten. Keer ze om en bak ze nog 4 min tot een kerntemperatuur van 52 - 55°C voor medium of 60 – 65°C voor meer doorbakken.
- Laat het vlees in aluminiumfolie nog 10 minuten rusten voordat je het aansnijdt.

BEREIDING IN DE AIRFRYER:

- Haal de eendenborst een uur van tevoren uit de koelkast, zodat deze alvast op kamertemperatuur kan komen.
- Dep de eendenborst droog met keukenpapier.
- Snijd het vel van de eendenborst tot bijna op het vlees kruislings in en breng op smaak met peper en zout
- stap 1: 10 minuten op 200°C
- stap 2: 8 minuten op 155°C
- Laat het vlees in aluminiumfolie nog 10 minuten rusten voordat je het aansnijdt.

KLASSE KIP
VERS, GRILL & MAALTIJDEN