

In zoete sojasaus geglaceerde eendenborst

totale tijd **85 min.** 20 min. voorbereidingstijd 60 min. kooktijd 5 min. koeltijd

Voedingswaarde (per portie):

2.392 kJ / 571 kcal

Vetten: **27 g** Eiwitten: **33 g**

Koolhydraten: **50 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

2	eendenborsten
	Zout en versgemalen zwarte peper
4 el	<u>Kikkoman zoete Sojasaus</u>
2 tl	honing of ahornsiroop
1 tl	<u>Kikkoman Geroosterde Sesamolie</u>
300 g	aardappelen, geschild en in stukken gesneden
2	grote wortelen, geschild en in dikke stengels gesneden
2 el	olijfolie
	Verse kruiden voor decoratie (bijv. koriander of peterselie)

VOORBEREIDING

Stap 1

2 eendenborsten - Salt and freshly ground black pepper - **4 el** Kikkoman zoete Sojasaus **2 tl** honing of ahornsiroop - **1 tl** Kikkoman Geroosterde Sesamolie

Snijd de huid van de eendenborst kriskras in zonder in het vlees te snijden. Breng op smaak met zout en peper. Verhit een pan op middelhoog vuur. Leg het vlees met het vel naar beneden en bak het 5-7 minuten tot het vet is gesmolten en het vel goudbruin en krokant is. Meng ondertussen de Kikkoman Saus voor Rijst, honing en Kikkoman Sesamolie in een kommetje. Keer de borsten om, bestrijk met de helft van de saus en leg met het vel naar boven op een bakplaat.

Stap 2

300 g aardappelen, geschild en in stukken gesneden - **2** grote wortelen, geschild en in dikke stengels gesneden - **2 el** olijfolie - Zout en versgemalen zwarte peper
Meng de aardappelen en wortelen met de olijfolie, zout en peper. Verdeel ze over een aparte bakplaat en rooster ze in een voorverwarmde oven van 200°C in ongeveer 40 minuten zacht en lichtbruin.

Stap 3

Braad de eendenborsten in dezelfde oven in ongeveer 20 minuten medium rare. Bestrijk halverwege met de overgebleven saus. Laat een paar minuten rusten voor je ze in dunne plakjes snijdt.

Stap 4

Verse kruiden voor decoratie (bijv. koriander of peterselie)

Schik de gesneden eendenborst op een bord met de geroosterde aardappelen en wortelen. Garneer met de verse kruiden en serveer.