



INGREDIËNTEN

- 2 bakjes eendenfilet express garen Le Gaulois
- 1 verpakking gerookte eendenborst Le Gaulois
- Peper en zout

Slaatje :

- 800gr kerstomaten in 2 gesneden
- 200gr gewassen rucola
- 1 eetlepel rietsuiker
- Provençaalse kruiden
- Olijfolie extra vierge
- Zout , balsamicoazijn

Polenta :

- 180 g voorgegaarde polenta.
- 40 cl water
- 40 cl melk
- 4 eetlepels geraspte parmezaan
- 4 eetlepels room
- Provençaalse kruiden, zout

EENDENFILET EXPRESS GAREN, ROMIGE POLENTA EN SLAATJE TOMAAT, RUCOLA



4 personen



15 minuten
Voorbereiding



10 minuten
Bereiding

RECEPT

Lauwe sla van tomaat rucola :

- Verwarm de oven op 200°.
- Plaats de tomaten op bakpapier in een ovenplaat.
- Bestrooi met suiker, provençaalse kruiden, zout en een scheutje olijfolie.
- Steek gedurende 10 minuten in de oven.
- Bereid de vinaigrette in een kom met 1 eetlepel balsamicoazijn, 2 eetlepels olijfolie, een snuifje zout en meng.
- Haal de tomaten uit de oven en laat ze afkoelen.
- Meng de tomaten met de rucola en de vinaigrette.

De polenta :

- Breng het water met de melk aan de kook, voeg het zout toe en giet er de polenta bij.
- Roer ononderbroken gedurende één minuut op zacht vuur.
- Doof het vuur en voeg de room, de parmezaanse kaas en wat provençaalse kruiden toe, meng goed dooreen en dek af.

Bereiding van de eend :

- Leg op elke filet een sneetje gerookte filet en maak horizontaal vast met een tandenstoker door het vlees.
- Plaats de sneden eend in een warme pan.
- Laat gedurende 2 minuten bakken tot het mooi gekleurd is.
- Draai het vlees aan de kant van de gerookte filet en laat opnieuw 2 minuten kleuren.
- Schik de polenta op de helft van een bord en plaats hierop 2 à 3 sneden gebakken eend per persoon.
- Haal de tandenstokers uit het vlees en schik de lauwe salade op de andere helft van het bord.
- Dien op.