



 4 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 150 - 180 MIN. TILBEREDNING

Andesteg - Dansk friland



skal du bruge

1 stk and

Fremgangsmåde

- 1 Tag indmaden ud af anden. Rens anden indvendig og fjerne eventuelle fjerrester der måtte sidde på anden. Skær vingerne af ved det andet led, gem dem til saucen.
- 2 Dub anden tør med køkkenrulle og krydder den salt og peber både ind- og udvendig.
- 3 Skræl æbler, fjern kernehuset og skær dem i både. Fyld æbler og svedsker ind i anden og luk med kødnåle.
- 4 Læg anden på en rist over en bradebande og kom 5 dl. vand i bradepanden. Sæt anden i ovnen ved 180° C . Steg i ca. en time hvorefter vandet hældes fra. Steg videre i yderligere 1-1½ time. Dryp gerne anden løbende under stegningen med det fedt der samles i bradepanden. Mærk på lårene om kødet er løst fra benet, eller mål kernetemperatur på 72°C. Lad anden hvile i 20 min. før den skæres ud.
- 5 Sauce: Brun vingerne og halsen i ovnen sammen med 1 løg og 1-2 gulerødder. Sæt det over i en gryde med 4 dl vand og væden fra bradebanden. Lad det koge 1 time.
- 6 Tag 4 spsk. fedt fra bradepanden i en gryde og rør 6 spsk. mel i. Sigt lidt af fonden du har kogt og rør til ensartet konsistens. Tilsæt fonden lidt efter lidt og lad det småkoge i 15 min. Smag evt. til med ande-bouillon terning,

Næringsværdier



Energi pr. portion: 13.797 kj / 3.298 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	324,2 g
heraf mættede fedtsyrer	108,1 g
Kulhydrat	0,0 g
heraf sukkerarter	0,0 g
Protein	94,9 g
Salt	1,8 g
Kostfibre	0,0 g

Allergener



Vidste du at..

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.