

Asiatisk krispig anka med sötsyrlig dressing

Av: Sandra Mastio Från: Sveriges mästarkock

23 ingredienser | 1 h

Finalen i Sveriges mästarkock 2015, steg 1. Våra vänner väljer tema till oss och serverar en riktig utmaning – valfri rätt på tema asien. Jag älskar anka och försöker ta med mig inspiration från den asiatiska mat jag älskar in i en rätt som ändå är jag. /Sandra

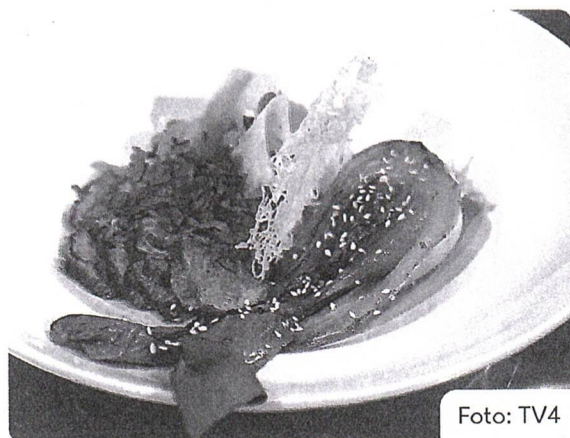


Foto: TV4

Ingredienser

10

När du portionsomvandlar!

- Tillagningstiden kan påverkas och val av form/kokkärl kan behöva justeras.
- Mängder och mått under "Gör så här" ändras inte.
- Portionsomvandlingen följer inte med till inköpslistan.



Stekt krispigt ankbröst

5 ankbröst, med skinn

salt

peppar

Sötsyrlig dressing

2,5 dl japansk soja

1,25 tsk sesamolja

5 klyftor vitlök

2,5 limefrukter

15 cm ingefära

2,5 röda chilifrukt

5 msk ljus sirap

5 msk honung

Gör så här

Stekt krispigt ankbröst

- 1 Skära skinnsidan med 1,5 cm mellanrum. Salta och peppra rejält och gnid in det i skinnet. Lägg ankbrösten med skinnsidan nedåt i en kall panna och sätt på värmen på medelhög temperatur. Låt ankan steka tills skinnet blivit riktigt genomstekt, blivit krispigt och fått fin gyllene yta. Vänd ankan och stek en liten stund på andra sidan. Spara ankfettet som blir kvar i pannan.
- 2 Lägg filéerna i en ugnsfast form och sätt en termometer i mitten på den tjockaste delen. Ta ut filéerna vid en innertemperatur på 62 grader och låt vila minst 15 min.

Dressing

- 1 Värm upp sojan och sesamoljan försiktigt i en kastrull. Riv vitlök, ingefära och zesten från limen fint och rör ner i dressing. Hacka 5 cm av chilin fint och rör i. Rör ner sirapen och honungen och smaka av med ev mer sötning.

Bok choy

- 1 Halvera kålen på längden två gånger så den blir kvartar och håller ihop med hjälp av roten. Stek den med snittytan neråt på medellåg temperatur i samma panna du stekt ankan i. Låt ytan bli gyllene stekt och vänd ner den andra snittytan. Kålen är klar när den känns lätt genomstekt och fått fin färg och bladen är krispiga. Pensla snittytan med generöst med japansk soja och strö över rostade sesamfrön.

Crudité

- 1 Hyvla 15 cm av en rättika och två morötter tunt med en mandolin eller osthyvel. Lägg dem i en skål och pressa över saften från en halv apelsin och 1 tsk

Stekt bok choy med rostade sesamfrön

5 bok choy

fettet, från den stekta ankan

sesamfrön

soja

Rättiks- och morotscrudité

2,5 rättikor

5 morötter

1,25 apelsin

2,5 tsk fisksås

1,25 dl edamameböror

koriander

Friterade glasnudlar

2,5 förp glasnudlar

12,5 dl frityrolja (jordnötsolja eller annan olja lämplig för fritering)

nisksås. Blanda i edamameböror och toppa med koriander.

Glasnudlar

- 1 Koka nudlarna enligt paketet och låt rinna av. Lägg upp dem på hushållspapper och låt dem bli torra. Hetta upp oljan till 170 grader i en kastrull med hög kant och lägg ner en handfull nudlar. Låt friteras ett par sekunder och forma med två skedar små nystan. Ta upp när oljan tystnat och låt rinna av på papper.

Montering

- 1 Skär upp ankan i 0,5 cm tjocka skivor snett mot fibrerna i köttet för att det ska bli så mört som möjligt. Lägg upp 5 skivor överlappande på en tallrik. Intill lägger du två klyftor av den stekta kålen. Droppa av den råa salladen och lägg upp i en luftig hög.
- 2 Skeda generöst med dressing över ankan, var noga med att få med ingefäran och vitlöken!
- 3 Toppa rätten med färsk hackad koriander och ett nystan av friterade nudlar.