

Fløjet and - opskrift fra Veganer.nu



Hvad

2 dåser Mock Duck(2 dåser = 560 g)

125g svesker

275g æble

1 tsk rapsolie

1 dl vand

samt - til marinaden

2 spsk rapsolie

2 tsk sojasauce

0,5 tsk røget paprika

1 tsk tørret merian

1 tsk tørret timian

0,25 tsk tørret rosmarin

0,5 tsk salt

1 knsp peber

1 knsp stødt muskat

Hvordan

1. Lav en kryddermarinade ved at blande olie, sojasauce, røget paprika, merian, timian, rosmarin, salt, peber og muskat
 2. Hæld væden fra Mock Duck-dåserne, og dup stykkerne godt med køkkenrulle - jo mere tørt, de duppes, des bedre vil de suge marinade til sig
 3. Vend Mock Duck'en (herefter benævnt "fløjet and") i kryddermarinaden og sørg for, at alle stykkerne får marinade på sig - er der nogle særligt tykke stykker, bør du skære dem over på langs og marinere dem med
 4. Lad de fløjede ande-stykker blive i marinaden og rør dem lidt rundt engang imellem, mens du fortsætter med opgaverne nedenfor (og har du mulighed for det, kan du med fordel marinere din fløjede and natten over)
 5. Tænd ovnen på 150 grader
 6. Skær æblet i grove tern (ca. 1/2×1/2 cm) og hak sveskerne i små stykker
 7. Steg æbletern og svesker i olie ved mellemhøj varme i ca. 5-7 minutter ved jævnlig omrøring og lidt-efter-lidt-tilsætning af vand, til æblerne er let møre, men stadig med lidt bid i
 8. Hæld æble-sveskeblandingen jævnt ud i bunden af et fad og arranger den marinerede fløjede and ovenpå i ét lag
-
9. Bag fadet i ovnen ved 150 grader i ca. 25-30 minutter, til den fløjede and er lidt sprød på toppen

TIP!

Hvis du ikke har krydderiet merian, kan du bruge oregano i stedet for.