**Eendenborstfilet met sinaasappelsaus en witlof**

Nodig:

1 pot (240 ml) gevogeltefond

1 sinaasappel

4 stronken witlof

2 tamme eendenborstfilets, op kamertemperatuur

zeezout

zwarte peper

boter

1 sjalot, gesnipperd

vloeibare bloemenhoning

lekker voor erbij: geroosterde aardappels of aardappelgratin

Bereiding:

*Tip vooraf: Maak het jezelf makkelijk door de sinaasappeljus in de ochtend vast in te laten koken en de stronken witlof voor te koken. Zo ben je ’s avonds nog sneller klaar.*

Meng de gevogeltefond met het sap en rasp van 1 sinaasappel in een sauspan. Zet op het vuur en laat circa 10 minuten tot de helft inkoken. Kook de stronken witlof in 5 minuten beetgaar in een pan met kokend water en een snuf zout. Giet af, spoel na met koud water, dep droog en halveer ze in de lengte. Hou je niet van het bittere hart van de witlof, dan kun je die nu eruit snijden. Leg de eendenborstfilets op je snijplank en snijd de vetlaag kruislings in. Snijd niet te diep, alleen door de vetlaag. Bak de filets op hun vetkant goudbruin in een koekenpan op hoog vuur voor ongeveer 5 minuten (zonder toevoeging van extra boter of olie). Laat ze rustig liggen, de vetlaag gaat langzaam smelten op deze wijze. Beweeg de filets heen en weer en bak nog circa 2 minuten tot de vetlaag krokant wordt. Daarna keer je de filets om, zet je het vuur iets lager, bestrooi je ze met peper en zout en voeg je een klontje boter toe. Voor deze zijde heb je nog ongeveer 3 – 5 minuten nodig. Schep met een lepel af en toe wat braadvet over de filets heen. Haal de filets daarna uit de pan, en laat afgedekt nog 10 minuten rusten. Wil je trouwens volledige zekerheid hebben, gebruik dan een kerntemperatuurmeter. Bij een kerntemperatuur tussen de 60 en 65 graden is de garing goed. De eend kun je daarna in een voorverwarmde oven van 60/70 graden nog even warm houden.