

Fasanbröst med gräddsås

Fågel är gott. Knepet är att inte steka det torrt. Och att ha en riktigt god – och gärna fet eller gräddig – sås till.

Med fasanbröst får du en lite vildare prägel på köttet. Då passar det bra att lägga till något lite sött och så en trevlig grönsak. I det här receptet använder vi tranbär och aprikos och serverar fasanen med hasselbackspotatis och lite brysselkål.



Ingredienser (2 pers):

Fasan

- 350 g fasanbröst
- Salt
- Nymalen svartpeppar
- Smör att steka i

Gräddsås

- 1 schalottenlök
- 1 msk smör
- 1 1/2 msk viltfond
- 1 dl grädde
- 1 dl vatten
- Lite maizenaredning
- 1 tsk gin
- 3-5 krossade enbär
- 1 msk madeira
- Salt och peppar

Tillbehör

- En handfull brysselkål
- 2 msk torkade tranbär
- 2 msk torkade aprikoser
- 1 dl vatten
- 50 g strösocker



Gör så här:

Skala och skär skåror i potatisen. Lägg den gärna i en slev eller mot en skärbräda så att du inte skär igenom knölen. Smörj en ugnsfast form med smör, lägg i potatisen, salta och klicka lite smör ovanpå. Låt gå i 45-60 minuter på 225 grader.

Hacka schalottenlök. Fräs den i lite smör i två minuter utan att den tar färg. Lägg i enbär och låt gå ytterligare en minut innan du slår i grädde, vatten och viltfond. Låt koka ihop 7-10 minuter. Red av med lite maizenamjöl. Smaksätt med lite gin och sött vin som madeira eller portvin. Salta och peppra. Hacka torkad tranbär och torkade aprikoser i lagom mängd för att räcka som tillbehör. Koka upp lätt saltat vatten och lägg i brysselkålen. Koka till den blir mjuk. Torka av fasanbrösten, salta och peppra dem innan du steker dem i smör på medelhög värme i 6-8 minuter. Är de lite tjockare kan det ta ytterligare någon minut. Smaklig spis!

Ett lättare rödvin passar bra till vild fågel. En lättare pinot noir, röd bourgogne eller en beaujolais ger en bra inriktning på