

## Ankbröst med äpple rödkål, kroppkåka



<b>Ankbröst</b> 700 g ankbröst genomstekt 300 ml grönsaksbuljong 40 g GELEAcold	Ankbröst: Puré ankbröset med buljong i 5 min. fin och slätt, tillsatt GELAcold och mixa i 20 sek. För ett vackrare utseende kan du strö paprikapulver i silikonformen "kycklingbröst" (Hühnerbrust) innan du fyller den. Spritsa massan med hjälp av en spritspåse i silikonformen, fördela jämnt i formen med locket och frys
<b>Rödkål med äpple</b> 1000 g kokt rödkål med äpple 40 g GELEAcold	Rödkål med äpple: Puré äpple rödkål i 5 min. fin och slött, tillsatt GELAcold och mixa i 20 sek. Fyll massan i silikonformen "spenat" med hjälp av en spritspåse, fördela massan med locket jämnt i formen och frys. Alternativ: Spritsa blandningen dekorativt på en silikonmat med en Spätzle/potatispress eller med en spritspåse med rund tyll.
<b>Kroppkakor</b> 500 g kroppkakor kokt 300 ml kall vatten 200 ml olja 40 g GELEAcold Salt och muskot	Kroppkakor: Puré de kokta kroppkakorna med kallt vatten och oljan i 5 min. Om det behövs, smaka med lite salt och muskotnöt. Tillsätt GELAcold och mixa i 20 sekunder. Fyll blandningen i en halvcirkelform av silikon, täck med folie och frys. Alternativ: Forma blandningen med en sked till quenells, sätt på en silikonmat och frys.

### Värm upp:

Lägg upp de frusna komponenterna på en tallrik och värm vid 100°C ånga i 12-15 min. Häll över såsen efteråt.

### tips:

För den finaste purén rekommenderar vi Robot Coupe Blixer, puré tid 5 min. I mikrovågsugnen täckt max 5 min. vid 400W regenerera. Testa uppvärmningsbeteendet i förväg!

Näringsvärde per portion (ca. 220 g)

Kalorier	1139 kJ / 272 kcal	Salt	0,5 g
Fett	20,5 g	Varav mättade fettsyror	3,9 g
Kolhydrater	12 g	Varav socker	4,3 g
Fiber	4,5 g	Protein	8,3 g