

Salat med skovduebryst.

2 skovduer

1 spsk olie

salt og peber

salater f.eks. rucola, frisée og romaine

1 spsk olivenolie

12 store brombær

1 spsk honning

2 spsk. solsikkekerner

$\frac{1}{2}$ dl fløde

1 spsk citronsaft

1. Bland fløde og citronsaft, lad det stå 1 time i køkkenet, herefter på køl.
2. Rens salaterne, pluk dem og læg dem i koldt vand (gerne med isterninger) i en $\frac{1}{2}$ time, tages op, lægges i plasticpose i køleskab.
3. Varm honningen i en gryde tilsæt brombær, lunes indtil honningen tager farve.
4. Varm olien på en pande, rist solsikkekernerne heri og læg dem på køkkenrulle (gem olien).

Hertil kan opskriften forberedes i god tid.

5. Brun skovduerne i olien fra solsikkekernerne, krydres med salt og peber, steges i ovnen 10 min. v. 210 g.C. Trækker i 5 min.
6. Vend salaterne i olivenolien med lidt salt.
7. Skær brystfileterne fra skroget, skær hver filet i 3 - 4 stykker.
8. Anret salaten på tallerknen, herpå skovduebryst og solsikkekerner. Omkring lægges brombær med lidt honning og citronfløde. Server med brød.



Alt i årstidens fisk