



Appelsínuönd að hætti Jóns Freys

miðast við ca. 4-5 meðalmenn í mat

- 1,2 kg **andabringur** (með fitu), þurrka bringurnar vel með pappír
- 1 **laukur**, brytjaður smátt
- 2 geir. **hvítlaukur**, marinn
- 2 **appelsínur**
- ½ b **anda- eða kjúklingasoð**, það er til mjög gott andasoð frá Oscar
- ½ b **hvítvín**, vatn eða mysa
- salt** og **pipar**
- sósupykkni** eftir þörfum (sósan á ekki að vera þykk, 1 msk á að nægja)

1. Hitaðu ofninn í ca. 175°
2. Stingdu göt í bringurnar (fitumegin) með gaffli eða hvíf, ekki svo djúpt að það fari í kjötið
3. Rífdðu börkinn af appelsínunum með rifjárnri
4. Nuddaðu bringurnar vel upp úr blöndu af hvítlauk, lauk, salti, pipar og **helmingnum** af appelsínuberkinum, gumsið á að vera á bringuum
5. Steiktu bringurarn létt á pönnu 3-5 mínútur á hvorri hlið
6. Settu bringurnar í ofninn í steikarskúffu (helst sem hægt er að setja á hellu eftirá) og steiktu í ca. 15-20 mínútur á hvorri hlið (snúa bringunum í ofninum, hafa fituhliðina upp fyrst).
Það er svolítið erfitt að segja nákvæmlega til um steikingartímann, en þegar vökvi úr bringunum er tær þá er þetta komið, kjötið á að vera bleikt
7. Meðan bringurnar steikjast skaltu kreista safann úr appelsínunum og geyma, maukaðu kjötið úr appelsínunum og láttu helminginn af því malla með soðinu
8. Taktu steikarfatið úr ofninum og geymdu bringurnar þannig að þær kólni ekki (t.d. í álpappír)
9. Helltu fitunni úr skúffunni (hægt að nota eitthvað af henni í sósuna en þá verður hún líklega of flotkennd)
10. Settu ofnskúffuma á hellu og settu vínið (vatnið/mysuna) úti, hrærðu og skrapaðu þannig að allt sulli með af steikarskúffunni. Sjóða þetta og hræra í ca. 5 mínútur.
11. Síaðu soðið og settu í skúffuna, settu líka appelsínusafann, láttu ná suðu og sjóddu í ca 1 mínútu.
12. Skerðu bringurnar og settu sósu yfir, hægt er að setja afganginn af appelsínukjötinu og berkinum sem skraut.

Með þessu er sérlega gott að búa til kartöflumús sem er til helminga bökunarkartöflur og sætar kartöflur. Bætt í hana rjóma, smjöri, salti og pipar.