**Gewokte eendenfilet met mango**

eendenborstfilets  
wok-olie  
mango  
mini-maïs  
sesamolie  
sojasaus  
ketchup  
knoflook  
verse gember

puntpaprika’s  
wortel  
bamboescheuten  
korianderpoeder  
kurkuma  
fenegriek  
cayennepeper  
venkelpoeder  
komijn  
zwarte peper  
doperwtjes

Bereid de **eendenborstfilets** sous vide 2 uur op 60°C. Laat afkoelen. Bak de eendenborstfilets daarna kort maar krachtig op de velkant tot die krokant is. Bak ook de andere kant kort tot een bruin korstje. Laat afgedekt even rusten en snijd de filets in fijne reepjes met een elektrisch mes.

Mix een **mango** tot moes en snijd een tweede in dunne schijfjes en zet koel weg. Stoom de mini-maïskolfjes halfgaar in 5 minuten en bak ze dan in een pannetje in wok-olie gemengd met sesamolie tot ze goudbruin kleuren. Zet ze koel weg.

Meng sojasaus met ketchup en een beetje wok-olie tot een homogene vinaigrette. Doe er de eendenreepjes bij en meng goed. Druk een paar knoflookteentjes en een stukje geschilde gember door de knoflookpers en meng met de bereiding van de eendenreepjes.

Snijd rode, gele en oranje puntpaprika’s en een wortel in zeer fijne julienne. Laat de bamboo uitlekken. Roerbak deze groenten in een bodempje wok-olie. Kruid met mespuntjes kruiden in poedervorm: koriander, kurkuma, fenegriek, cayenne, venkel, komijn en een paar draaien zwarte peper uit de molen.

Voeg de reepjes in de marinade toe en daarna de erwtjes. Kies voor verse of diepgevroren en zeker niet voor conserven in dit recept.