KIKKOMAN

Stir-fry z chrupiącą kaczką i warzywami w sosie śliwkowo-sojowym

Czas ogółem **75 min** **15 min** Czas przygotowania **60 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.930 kJ / 812 kcal

Tłuszcz: **48 g** Białko: **42 g**
Węglowodany: **49 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Kaczka:

2	udka z kaczki
150 ml	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
300 ml	wody
1 łyżeczka	przyprawy pięciu smaków (lub przypraw takich jak cynamon, anyż gwiazdkowy, kolendra itp.)
3	ząbki czosnku
3 cm	świeżego imbiru

Stir-fry:

1	czerwona cebula
3	ząbki czosnku
3 cm	świeżego imbiru
1	papryczka chili
1	pak choi
1	śliwka (opcjonalnie)
100 g	grzybów shiitake (lub boczniaków)
0,5 pęczek	cebuli dymki lub grubego szczypiorku
100 ml	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 garść	groszku cukrowego
3,5 łyżki	chińskiego sosu śliwkowego
50 g	pędów bambusa z puszki (opcjonalnie)
	Olej do smażenia (np. rzepakowy)
300 g	makaronu ryżowego,

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Umieść udka kaczki w rondlu. Dodaj Sos sojowy Kikkoman, wodę i przyprawy. Pokrój czosnek i imbir w plasterki i dodaj do rondla. Doprowadź do wrzenia, przykryj i gotuj na małym ogniu przez około 45 minut lub do momentu, aż mięso zmięknie.

Krok 2

Pokrój cebulę w paski. Posiekaj czosnek. Drobno posiekaj lub zetrzyj imbir. Posiekaj chili. Pokrój pak choi w paski i śliwkę w kostkę. Pokrój grzyby shiitake na małe kawałki. Posiekaj dymkę. Oddziel ugotowane mięso kaczki od kości i pokrój na małe kawałki.

Krok 3

Rozgrzej odrobinę oleju na patelni. Dodaj kawałki kaczki i krótko podsmaż. Dodaj cebulę, czosnek, chili i imbir i smaż przez około 1 minutę. Dodaj pak choi, grzyby, groszek cukrowy i (opcjonalnie) pędy bambusa. Smaż przez około minutę. Po chwili dodaj sos śliwkowy, Sos sojowy Kikkoman i pokrojoną w kostkę śliwkę. Smaż krótko, a następnie dodaj posiekaną dymkę.

Krok 4

Podawaj z ugotowanym makaronem ryżowym.

ugotowanego zgodnie z
instrukcją na opakowaniu