

# 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 boczników)
- 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. Drobnoposiekaj 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