

Kaczka Teriyaki

Czas ogółem **30 min** **30 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
976 kJ / 232 kcal

Tłuszcz: **9 g** Białko: **26 g**
Węglowodany: **10 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

500 g	piersi z kaczki, obranej ze skóry i pokrojonej w plasterki
5 łyżki	Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem Kikkoman olej do smażenia
200 ml	soku pomarańczowego
20 g	cukru
20 g	musztardy
20 g	rzodkiewki
20 g	marchwi
20 g	selera
20 g	ogórka

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Mięso z kaczki marynuj przez ok. 20 minut w sosie Teriyaki z pieczonym czosnkiem. Podsmaż krótko z obu stron na bardzo gorącym oleju. Piecz w piekarniku w temperaturze 180°C przez około 7 minut.

Krok 2

Do soków ze smażenia dodaj sok pomarańczowy i marynatę z kaczki Teriyaki. Przed zredukowaniem dodaj cukier i musztardę.

Krok 3

Warzywa umyj i oczyść, a następnie pokrój w drobne paski.

Krok 4

Ułóż plasterki kaczki Teriyaki na talerzu. Polej sosem pomarańczowym i udekoruj paskami warzyw.