KIKKOMAN

# Ramen z kaczką teriyaki

Czas ogółem **30 min** **10 min** Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
**2.292 kJ / 548 kcal**

Tłuszcz: **28,2 g** Białko: **31,9 g**
Węglowodany: **39,9 g**

## SKŁADNIKI

**2 porcj(e/i)**

| | |
|---|---|
| **250 g** | filetu z piersi kaczki |
| **1** | kawałek imbiru, ok. 1 cm |
| **1 łyżka** | Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman |
| **1,5 łyżka** | Marynata Teriyaki Kikkoman |
| **200 g** | zielonej fasolki szparagowej |
| **100 g** | makaronu ramen (alternatywnie linguine lub spaghetti) |
| **3,5 łyżki** | Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman |
| **540 ml** | wody |
| **80 g** | świeżych kiełków lucerny |

## PRZYGOTOWANIE

**Krok 1**

Smaż pierś z kaczki z posiekanym imbirem na rozgrzanym oleju sezamowym przez 3-5 minut z każdej strony. Zdejmij z patelni i posmaruj marynatą Teriyaki Kikkoman. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 15-20 minut.

**Krok 2**

Fasolkę szparagową gotuj ok. 10 minut.

**Krok 3**

Makaron przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

**Krok 4**

Zagotuj 540 ml wody i wymieszaj z bazą do zupy ramen Kikkoman. Przelej do 2 misek.