

Ankwok med apelsin och ingefära

Total tid **18 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse **8 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.755 kJ / 420 kcal

Fett: **20 g** Protein: **33 g**

Kolhydrater: **25 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

250 g	ankbröst, skinnet borttaget och tunt skivat
30 ml	matolja
2 cm	riven ingefära
80 g	morot, skuren i tunna tändstickor
100 g	gröna bönor, skurna i medelstora bitar
1	stjärnanis
80 ml	vatten
200 g	apelsin, skalad och tärnad
30 ml	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
1 msk	honung
Garnering:	
1	näve salladslök, hackad (endast den gröna delen)

FÖRBEREDELSE

Steg 1

250 g ankbröst, skinnet borttaget och tunt skivat -
15 ml matolja

Woka ankan i het olja i 2-3 minuter tills den är lätt
brynt, ta sedan ut den ur woken och ställ åt sidan.

Steg 2

15 ml matolja - **2 cm** riven ingefära - **80 g** morot,
skuren i tunna tändstickor - **100 g** gröna bönor,
skurna i medelstora bitar - **1** stjärnanis - **80 ml**
vatten

Värm oljan i samma wok, tillsätt ingefära, morot,
gröna bönor och stjärnanis och stek under
omrörning i 2-3 minuter. Tillsätt vattnet och låt det
koka i cirka 2 minuter tills bönorna mjuknar.

Steg 3

200 g apelsin, skalad och tärnad - **30 ml** Kikkoman
naturligt bryggd sojasås - **1 msk** honung - **1** näve
salladslök, hackad (endast den gröna delen)
Lägg tillbaka ankan i woken, tillsätt apelsinen,
Kikkoman sojasås och honung. Värm i ytterligare
1-2 minuter för att blanda alla smaker. Ta bort
stjärnanisen före servering och garnera med
salladslöken.