KIKKOMAN

Krispig anka & grönsakswok i plommon- och sojasås

Total tid **75 Min.** **15 Min.** Tid för förberedelse **60 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.930 kJ / 812 kcal

Fett: **48 g** Protein: **42 g**
Kolhydrater: **49 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Anka:

2	anklår
150 ml	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
300 ml	vatten
1 tsk	femkryddspulver (eller hela kryddor som kanel, stjärnanis, koriander, etc.)
3	vitlöksklyftor
3 cm	färsk ingefära

Wok:

1	rödlök
3	vitlöksklyftor
3 cm	färsk ingefära
1	chilipeppar
1	pak choi
1	plommon (valfritt)
100 g	shiitake (eller ostronskivlingar)
0,5 knippe	salladslök eller tjock gräslök
100 ml	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
1 handfull	sockerärtor
3,5 msk	kinesisk plommonsås
50 g	konserverade bambuskott (valfritt)
	Olja för matlagning (t.ex. raps)
300 g	risnudlar, kokta enligt anvisningarna på förpackningen

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Lägg anklåren i en kastrull. Tillsätt Kikkoman sojasås, vatten och kryddor. Skiva vitlök och ingefära och tillsätt i vätskan. Koka upp, täck sedan och låt sjuda på låg värme i cirka 45 minuter eller tills anklåren är mjuka.

Steg 2

kär löken i strimlor. Hacka vitlöken. Finhacka eller riv ingefäran. Hacka chilipeppar. Skär pak choi i strimlor och tärna plommonet. Skär shiitakesvampen i små bitar. Hacka salladslöken. Ta bort det kokta ankköttet från benen och skär i små bitar.

Steg 3

Förberedelsesteg för wok- eller stekpanna:

Hetta upp lite matolja i pannan. Lägg i ankbitarna och fräs kort. Tillsätt lök, vitlök, chili och ingefära och fräs i ca 1 minut. Tillsätt pak choi, svamp, sockerärter och (valfritt) bambuskott. Fräs i ungefär en minut. Tillsätt efter en stund plommonsåsen, Kikkoman sojasås och tärnat plommon. Rör om kort och tillsätt sedan den hackade salladslöken.

Steg 4

Servera med de kokta risnudlarna.