

# Teriyaki-ankbröst

Total tid **30 Min.** **30 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):

**976 kJ / 232 kcal**

Fett: **9 g** Protein: **26 g**

Kolhydrater: **10 g**

## INGREDIENSER

**4 Portioner**

|               |                                                                                    |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>500 g</b>  | ankbröst, strimlat                                                                 |
| <b>5 msk</b>  | <u>Kikkoman Teriyakisås</u><br><u>med rostad vitlök</u><br>matfett till stekningen |
| <b>200 ml</b> | apelsinjuice                                                                       |
| <b>20 g</b>   | strösocker                                                                         |
| <b>20 g</b>   | senap                                                                              |
| <b>20 g</b>   | rättika                                                                            |
| <b>20 g</b>   | morot                                                                              |
| <b>20 g</b>   | selleri                                                                            |
| <b>20 g</b>   | gurka                                                                              |

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

Marinera ankbrösten i ca 20 minuter i Teriyakisås med rostad vitlök. Bryn ankbrösten på båda sidorna i fett i en stekpanna på hög värme och stek dem sedan färdiga i ca 7 minuter i 180 grader i ugnen.

### Steg 2

Deglasera under tiden stekskyn med apelsinjuicen och teriyaki-ankbröst-marinaden. Tillsätt socker och senap och låt reducera.

### Steg 3

Ansa, skölj och finstrimla grönsakerna.

### Steg 4

Arrangera teriyaki-ankbrösten vackert på en tallrik, nappera med apelsinsåsen och fördela grönsaksstrimlorna ovanpå.