

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**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

500 g	ankbröst, strimlat
5 msk	Kikkoman Teriyakisås med rostad vitlök matfett till stekningen
200 ml	apelsinjuice
20 g	strösocker
20 g	senap
20 g	rättika
20 g	morot
20 g	selleri
20 g	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.