KIKKOMAN

Wok med sprøstekt and og grønnsaker i plomme- og soyasaus

total tid **75 min.** **15 min.** tilberedningstid **60 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.930 kJ / 812 kcal

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

INGREDIENSER

2 porsjoner

And:

2	andelår
1,5 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
3 dl	vann
1 ts	femkrydder (eller hele kryddere som kanel, stjerneanis, koriander, etc.)
3	hvitløksfedd
3 cm	fersk ingefær

Wok:

1	rødløk
3	hvitløksfedd
3 cm	fersk ingefær
1	chilipepper
1	pak choy
1	plomme (valgfritt)
100 g	shiitakesopp (eller østerssopp)
0,5 bunt	vårløk eller tykk gressløk
1 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
1 håndfull	sukkererter
3,5 ss	kinesisk plommesaus
50 g	hermetiserte bambusskudd (valgfritt)
	Matolje (f.eks. rapsolje)
300 g	risnudler, kokt i henhold til anvisningene på pakken

TILBEREDNING

Steg 1

Legg andelårene i en kasserolle. Tilsett Kikkoman Soyasaus, vann og kryddere. Skjær opp hvitløk og ingefær og ha oppi kasserollen. Gi et oppkok, legg deretter på lokk og la det småkoke i ca. 45 minutter til andelårene er møre.

Steg 2

Skjær rødløken i strimler. Hakk hvitløken. Finhakk eller rasp ingefæren. Hakk chilipepperen. Skjær pak choy i strimler og plommen i terninger. Skjær shiitakesoppen i små biter. Hakk vårløken. Riv det kokte andekjøttet av bena og skjær det i små biter.

Steg 3

Varm opp litt olje i pannen. Tilsett andekjøttet og stek kort. Tilsett rødløk, hvitløk, chili og ingefær og stek i ca. 1 minutt. Tilsett pak choy, sopp, sukkererter og (eventuelt) bambusskudd. Wokk i ca. 1 minutt. Etterpå tilsetter du plommesaus, Kikkoman Soyasaus og ternet plomme. Wokk kort, og tilsett deretter hakket vårløk.

Steg 4

Server med kokte risnudler.