

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 plommesaos
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 chilipeperen. 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 plommesaos, Kikkoman Soyasaus og ternet plomme. Wokk kort, og tilsett deretter hakket vårløk.

Steg 4

Server med kokte risnudler.