

# Teriyaki and

total tid **30 min.** 30 min. tilberedningstid

Næringsinnhold (per porsjon):  
**976 kJ / 232 kcal**

Fett: **9 g** Protein: **26 g**  
Karbohydrater: **10 g**

## INGREDIENSE

### R

4 porsjoner

<b>500 g</b>	andebryst i strimler
<b>5 ss</b>	Kikkoman Teriyaki Saus med Ristet Hvitløk Olje til steking
<b>2 dl</b>	appelsinjuice
<b>20 g</b>	sukker
<b>20 g</b>	sennep
<b>20 g</b>	reddiker
<b>20 g</b>	gulrøtter
<b>20 g</b>	selleri
<b>20 g</b>	agurker

## TILBEREDNING

### Steg 1

Mariner andekjøtt i ca. 20 minutter i teriyakisaus med ristet hvitløk. Stek det på begge sider i en stekepanne med olje på sterk varme og la det deretter steke ferdig i stekeovnen på 180 grader i ca. 7 minutter.

### Steg 2

Rør i mellomtiden stekekraften ut med appelsinjuice og det som er igjen av teriyakisausen som du brukte for å marinere anden. Tilsett sukker og sennep og la det koke inn.

### Steg 3

Rens, vask grønnsaker og skjær i fine strimler.

### Steg 4

Anrett teriyaki-anden dekorativt på en tallerken, hell over appelsinsausen (fra steg 2) og dander med grønnsaksstrimler.