

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**

INGREDIENSER

4 porsjoner

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