KIKKOMAN

Стир-фрай с хрустящей уткой и овощами в сливово-соевом соусе

Общее время **75 мин** **15 мин** Время подготовки **60 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
2 930 кДж / 812 ккал

Жиры: **48 г** Белки: **42 г**
Углеводы: **49 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Утка:

2	утиные ножки
150 мл	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
300 мл	воды
1 ч. л.	приправы «5 специй» (или отдельно специи: корица, анис, кориандр и т. д.)
3	зубчика чеснока
3 см	свежего имбиря

Стир-фрай:

1	красный лук
3	зубчика чеснока
3 см	свежего имбиря
1	перец чили
1	капуста пак-чой
1	слива (по желанию)
100 г	грибов шиитаке (или вешенок)
0,5 пучка	зелёного лука или толстого шнитт-лука
100 мл	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
1 горсть	сладкого стручкового зелёного гороха
3,5 ст. л.	китайского сливового соуса
50 г	консервированных побегов бамбука (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Положите утиные ножки в кастрюлю. Добавьте соевый соус Kikkoman, воду и специи. Нарежьте чеснок и имбирь и добавьте в жидкость. Доведите до кипения, затем накройте крышкой и тушите на маленьком огне около 45 минут или пока утиные ножки не станут нежными.

Шаг 2

Нарежьте лук соломкой. Порубите чеснок. Имбирь мелко порубите или натрите на тёрке. Порубите перец чили. Нарежьте пак-чой соломкой, а сливу кубиками. Грибы шиитаке нарежьте небольшими кусочками. Порубите зелёный лук. Готовое утиное мясо отделите от костей и нарежьте небольшими кусочками.

Шаг 3

Разогрейте в сковороде немного растительного масла. Добавьте кусочки утки и слегка обжарьте. Добавьте лук, чеснок, чили и имбирь и жарьте около 1 минуты. Добавьте пак-чой, грибы, горох и (по желанию) побеги бамбука. Обжаривайте еще около минуты. Через некоторое время добавьте сливовый соус, соевый соус Kikkoman и нарезанную кубиками сливу. Немного обжарьте, затем добавьте рубленый зелёный лук.

Шаг 4

Подавайте с готовой рисовой лапшой.

	Растительное масло для жарки (например, рапсовое)
300 г	рисовой лапши, приготовленной по инструкции на упаковке