

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. Нарезьте 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. Нарезьте 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.

300 г

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