

Стир-фрай из утки с апельсином и имбирём

Общее время **18 мин** 10 мин Время подготовки 8 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

1 755 кДж / 420 ккал

Жиры: **20 г** Белки: **33 г**

Углеводы: **25 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

250 г	утиной грудки, без кожи, тонко нарезанной
30 мл	растительного масла
2 см	тёртого имбиря
80 г	моркови, нарезанной крупной соломкой
100 г	зелёной фасоли, нарезанной средними кусочками
1	звёздочка аниса
80 мл	воды
200 г	апельсина, очищенного и нарезанного кубиками
30 мл	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
1 ст. л.	мёда
Для украшения:	
1	горсть нарезанного зелёного лука

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

250 г утиной грудки без кожи, тонко нарезанной
- **15 мл** растительного масла

Обжарьте утку в раскалённом масле 2–3 минуты
до легкого румянца, затем выньте из вока и
отложите в сторону.

Шаг 2

15 мл растительного масла - **2 см** тёртого
имбиря - **80 г** моркови, нарезанной крупной
соломкой - **100 г** зелёной фасоли, нарезанной
средними кусочками - **1** звёздочка аниса - **80 мл**
воды

Нагрейте масло в том же воке, добавьте
имбирь, морковь, зелёную фасоль и анис и
обжаривайте 2–3 минуты. Добавьте воду и
дайте ей выпариться в течение примерно 2
минут, пока фасоль не станет мягкой.

Шаг 3

200 г апельсина, очищенного и нарезанного
кубиками - **30 мл** соевого соуса натурального
брожения Kikkoman - **1 ст. л.** мёда - **1** горсть
нарезанного зелёного лука

Верните утку в вок, добавьте апельсин, соевый
соус Kikkoman и мёд. Нагревайте еще 1–2
минуты, чтобы все ароматы и вкусы смешались.
Перед подачей выньте анис и украсьте зелёным
луком.