

Стир-фрай из утки с апельсином и имбирем

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 натурального брожения 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.