KIKKOMAN

Křupavá kachna se zeleninou na pánvi v švestkové a sójové omáčce

Celkový čas vaření **75 min.** **15 min.** Doba přípravy **60 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
2.930 kJ / 812 kcal

Tuky: **48 g** Bílkoviny: **42 g**
Sacharidy: **49 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Na kachnu:

2	kachní stehna
150 ml	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
300 ml	vody
1 čajová lžička	čínského koření pěti vůní (nebo celé koření jako skořice, badyán, koriandr...)
3	stroužky česneku
3 cm	čerstvého zázvoru

Na stir-fry:

1	stroužek česneku
3	stroužky česneku
3 cm	čerstvého zázvoru
1	chilli papřička
1	pak choi
1	švestka (volitelně)
100 g	hub shiitake (nebo hlívy)
0,5 svazku	jarní cibulky nebo silnější pažitky
100 ml	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
1 hrst	cukrových luskových hrášků
3,5 polévkové lžíce	čínské švestkové omáčky
50 g	konzervovaných bambusových výhonků (volitelně)

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Vložte kachní stehna do hrnce. Přidejte Kikkoman Sójovou omáčku, vodu a koření. Česnek a zázvor nakrájejte a přidejte do tekutiny. Přiveďte k varu, přikryjte a vařte na mírném ohni cca 45 minut, dokud není maso měkké.

Krok 2

Cibuli nakrájejte na proužky, česnek nasekejte, zázvor nastrouhejte nebo nasekejte najemno. Chilli papřičku nakrájejte. Pak choi nakrájejte na proužky, švestku na kostičky. Shiitake nakrájejte na menší kousky. Jarní cibulku nasekejte. Uvařenou kachnu oberte a maso nakrájejte na menší kousky.

Krok 3

Na pánvi rozehřejte trochu oleje. Přidejte kachní maso a krátce orestujte. Přidejte cibuli, česnek, chilli a zázvor, restujte asi 1 minutu. Přidejte pak choi, houby, lusky a případně bambus. Restujte další minutu. Přidejte švestkovou omáčku, Kikkoman Sójovou omáčku a kostičky švestky. Krátce promíchejte a přidejte jarní cibulku.

Krok 4

Podávejte s uvařenými rýžovými nudlemi.

	Olej na smažení (např. řepkový)
300 g	rýžových nudlí (připravených podle návodu)