

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 čínského koření pěti vůní
lžička (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 paprička

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 čínské švestkové omáčky

polévkové
lžíce

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 papričku 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 rozežehřejte 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.

300 g

Olej na smažení (např.
řepkový)
rýžových nudlí
(přípravených podle
návodu)