

Anatra croccante saltata in padella con verdure in salsa di prugne e soia

Tempo totale **75 Min** 15 Min Tempo di preparazione **60 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.930 kJ / 812 kcal

Grassi: **48 g** Proteine: **42 g**
Carboidrati: **49 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Anatra:

2 cosce d'anatra

150 ml Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale
Kikkoman

300 ml di acqua

1 cucchiaino di spezie miste (o spezie
intere come cannella,
anice stellato, coriandolo,
ecc.)

3 spicchi d'aglio

3 cm di zenzero fresco

Da saltare in padella:

1 cipolla rossa

3 spicchi d'aglio

3 cm di zenzero fresco

1 peperoncino

1 pak choi

1 prugna (facoltativo)

100 g di funghi shiitake (o
pleurotus)

0,5 di cipollotti o erba

mazzetto cipollina

100 ml Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale
Kikkoman

1 pugno di taccole

3,5 cucchiari di salsa di prugna cinese
di bambù in scatola

50 g Olio per la cottura (es.
colza)

300 g di noodles di riso, cotti
secondo le istruzioni sulla

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Metti le cosce d'anatra in una casseruola. Aggiungi la Salsa di Soia Kikkoman, l'acqua e le spezie. Affetta l'aglio e lo zenzero e aggiungili alla pentola. Porta a ebollizione, poi copri e lascia cuocere a fuoco basso per circa 45 minuti, o finché le cosce d'anatra non risultano tenere.

Passaggio 2

Taglia la cipolla a strisce. Trita l'aglio. Trita finemente o grattugia lo zenzero. Taglia il peperoncino. Riduci il pak choi a strisce e taglia le prugne a dadini. Taglia i funghi shiitake in piccoli pezzi. Trita i cipollotti. Rimuovi la carne d'anatra dalle ossa e tagliala a pezzetti.

Passaggio 3

Scalda un po' d'olio da cucina nella padella. Aggiungi i pezzi di anatra e falli rosolare brevemente. Aggiungi la cipolla, l'aglio, il peperoncino e lo zenzero e fai rosolare per circa 1 minuto. Aggiungi il pak choi, i funghi, le taccole e, se desideri, i germogli di bambù. Fai saltare per circa un minuto. Dopo un po', aggiungi la salsa di prugne, la Salsa di Soia Kikkoman e i dadini di prugna. Fai saltare brevemente, poi aggiungi i cipollotti tritati.

Passaggio 4

Servi con noodles di riso già cotti.

confezione