KIKKOMAN

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 mazzetto	di cipollotti o erba cipollina
100 ml	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 pugno	di taccole
3,5 cucchiai	di salsa di prugna cinese
50 g	di bambù in scatola
	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