

Anatra saltata con arancia e zenzero

Tempo totale **18 Min** 10 Min Tempo di preparazione **8 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.755 kJ / 420 kcal

Grassi: **20 g** Proteine: **33 g**

Carboidrati: **25 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

250 g di petto d'anatra, senza pelle e tagliato a fettine sottili
30 ml di olio vegetale
2 cm di zenzero, grattugiato
80 g di carota, tagliata a bastoncini sottili
100 g di fagiolini, tagliati a pezzi medi
1 anice stellato
80 ml di acqua
200 g di arancia, pelata e tagliata a dadini
30 ml Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaio di miele
Per guarnire:
1 Una manciata di cipollotto, tritato (solo la parte verde)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

250 g di petto d'anatra, senza pelle e tagliato a fettine sottili - **15 ml** di olio vegetale
Rosola l'anatra nell'olio caldo per 2-3 minuti finché non sarà leggermente dorata, poi rimuovila dal wok e tienila da parte.

Passaggio 2

15 ml di olio vegetale - **2 cm** di zenzero, grattugiato - **80 g** di carota, tagliata a bastoncini sottili - **100 g** di fagiolini, tagliati a pezzi medi - **1** anice stellato - **80 ml** di acqua
Scalda l'olio nello stesso wok, aggiungi lo zenzero, le carote, i fagiolini e l'anice stellato e saltali per 2-3 minuti. Versa l'acqua e lasciala ridurre per circa 2 minuti finché i fagiolini non saranno morbidi.

Passaggio 3

200 g di arancia, pelata e tagliata a dadini - **30 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaio** di miele - **1** Una manciata di cipollotto, tritato (solo la parte verde)
Rimetti l'anatra nel wok, aggiungi l'arancia, la Salsa di Soia Kikkoman e il miele. Scalda per 1-2 minuti finché i sapori non saranno ben amalgamati.
Rimuovi l'anice stellato prima di servire e guarnisci con il cipollotto tritato.