

Anatra Teriyaki

Tempo totale 30 Min 30 Min Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):

976 kJ / 232 kcal

INGREDIENTI

4 Porzioni

500 g di petto d'anatra tagliato

a strisce

5 cucchiai Salsa Teriyaki con Aglio

Arrostito Kikkoman Olio per friggere

200 ml di succo d'arancia

20 g di zucchero **20 g** di senape

20 g Rispettivamente di

rafano, carote, sedano,

cetrioli

Grassi: 9 g Proteine: 26 g

Carboidrati: 10 g

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Marinare la carne d'anatra per circa 20 minuti nella salsa Teriyaki. In una padella, soffriggerla con l'olio a fuoco vivo su entrambi i lati e proseguire la cottura in forno per circa 7 minuti a 180°.

Passaggio 2

Nel frattempo, sfumare il sugo di cottura con il succo d'arancia e la Teriyaki in cui era stata marinata l'anatra. Aggiungere zucchero e senape e far ridurre.

Passaggio 3

Pulire e lavare le verdure e tagliarle a striscioline.

Passaggio 4

Impiattare l'anatra Teriyaki in modo decorativo, ricoprire con salsa all'arancia e distribuirvi le verdure a strisce.