KIKKOMAN

Anatra Teriyaki

Tempo totale **30 Min** **30 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):
976 kJ / 232 kcal

Grassi: **9 g** Proteine: **26 g**
Carboidrati: **10 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

500 g	di petto d'anatra tagliato a strisce
5 cucchiai	Salsa Teriyaki per Wok 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

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.