KIKKOMAN

Ankka-kasviswokki luumukastikkeessa

kokonaisaika **75 min** **15 min** esivalmistelut **60 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.930 kJ / 812 kcal

Rasva: **48 g** Proteiini: **42 g**
Hiilihydraatit: **49 g**

AINEKSET

2 annosta

Ankka:

2	ankankoipea
150 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
300 ml	vettä
1 tl	viismaustetta (tai tähtianista, fenkolinsiemeniä, kanelia, neilikoita jne.)
3	valkosipulinkynttä
3 cm	tuoretta inkivääriä

Wokki:

1	punasipuli
3	valkosipulinkynttä
3 cm	tuoretta inkivääriä
1	chili
1	pak-choi (pinaattikiinankaali)
1	luumu (valinnainen)
100 g	siitakesieniä tai osterivinokkaita
0,5 nippu	kevätsipulia tai ruohosipulia
100 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1 kourallinen	sokeriherneitä
3,5 rkl	kiinalaista luumukastiketta
50 g	bambunversoja (säilyke, valinnainen)
	Ruokaöljyä paistamiseen (esim. rypsiöljyä)

VALMISTUS

Vaihe 1

Laita ankankoivet kattilaan. Lisää Kikkomanin soijakastike, vesi ja mausteet. Viipaloi valkosipuli ja inkivääri ja lisää liemeen. Kiehauta, peitä kannella ja anna kiehua hiljaa matalalla lämmöllä n. 45 minuuttia tai kunnes ankanliha on kypsää.

Vaihe 2

Leikkaa sipuli suikaleiksi ja silppua valkosipuli. Silppua tai raasta inkivääri. Pilko chili. Leikkaa pak-choi suikaleiksi ja kuutioi luumu. Leikkaa sienet pieniksi paloiksi. Silppua kevätsipuli. Irrota ankanliha luista ja leikkaa pieniksi paloiksi.

Vaihe 3

Kuumenna hiukan öljyä pannulla. Lisää ankan palat ja paista hetki. Lisää sipuli, valkosipuli, chili sekä inkivääri ja paista minuutin verran. Lisää pak-choi, sienet, sokeriherneet ja (valinnaiset) bambunversot. Jatka paistamista n. minuutti. Lisää sitten luumukastike, Kikkomanin soijakastike sekä kuutioitu luumu. Paista hetki ja lisää silputtu kevätsipuli.

Vaihe 4

Tarjoile wokki riisinuudelien kera.

300 g	riisinuudeleita keitettynä paketin ohjeen mukaan