

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 sokeriherneitä
kourallinen
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 riisinuudeliin kera.

300 g

riisinuudeleita keitettynä
paketin ohjeen mukaan