

Appelsiininen ankkawokki

kokonaisaika **18 min** 10 min esivalmistelut 8 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

1.755 kJ / 420 kcal

Rasva: **20 g** Proteiini: **33 g**

Hiilihydraatit: **25 g**

AINEKSET

2 annosta

250 g	ankan rintafileetä, nahattomana ja ohuina viipaleina
30 ml	kasviöljyä
2 cm	pala inkivääriä raastettuna
80 g	porkkanaa tulitikuiksi leikattuna
100 g	vihreitä papuja paloiteltuna
1	tähtianis
80 ml	vettä
200 g	appelsiinia kuorittuna ja paloiteltuna
30 ml	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
1 rkl	hunajaa
Koristeluun:	
1	Kourallinen kevätsipulia silputtuna (vain vihreät varret)

VALMISTUS

Vaihe 1

250 g ankan rintafileetä, nahattomana ja ohuina viipaleina - **15 ml** kasviöljyä

Paista ankkaa wokkipannussa kuumassa öljyssä 2–3 minuuttia, kunnes se on hiukan ruskistunut.

Ota pois pannulta ja jätä odottamaan.

Vaihe 2

15 ml kasviöljyä - **2 cm** pala inkivääriä raastettuna - **80 g** porkkanaa tulitikuiksi leikattuna - **100 g** vihreitä papuja paloiteltuna - **1** tähtianis - **80 ml** vettä

Kuumenna öljy samalla pannulla. Lisää inkivääri, porkkana, pavut sekä tähtianis ja paista 2–3 minuuttia. Lisää vesi ja keitä 2 minuuttia, kunnes pavut pehmenevät.

Vaihe 3

200 g appelsiinia kuorittuna ja paloiteltuna - **30 ml** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 rkl** hunajaa - **1** Kourallinen kevätsipulia silputtuna (vain vihreät varret)

Laita ankka takaisin pannulle ja lisää appelsiini, Kikkoman soijakastike sekä hunaja. Kuumenna 1–2 minuuttia, jotta maut yhdistyvät. Poista tähtianis ennen tarjoilua ja koristele kevätsipulilla.