

# Teriyaki-ankka

kokonaisaika **30 min** 30 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):  
**976 kJ / 232 kcal**

Rasva: **9 g** Proteiini: **26 g**  
Hiilihydraatit: **10 g**

## AINEKSET

4 annosta

<b>500 g</b>	ankanrintaa siivuina
<b>5 rkl</b>	Kikkoman Paahdetuilla valkosipulilla maustettu Teriyaki-kastike rasvaa paistamiseen
<b>200 ml</b>	appelsiinimehua
<b>20 g</b>	sokeria
<b>20 g</b>	sinappia
<b>20 g</b>	retikkaa
<b>20 g</b>	porkkanaa
<b>20 g</b>	selleriä
<b>20 g</b>	kurkkua

## VALMISTUS

### Vaihe 1

Nosta ankanliha paahdetulla valkosipulilla maustettuun Teriyaki-kastikkeeseen ja anna marinoitua n. 20 minuuttia. Kuumenna rasva pannulla ja ruskista lihat molemmin puolin kovalla lämmöllä. Laita liha kypsymään 180-asteiseen uunin n. 7 minuutiksi.

### Vaihe 2

Kaada appelsiinimehu ja Teriyaki-marinadi pannulle paistorasvan joukkoon. Lisää sokeri ja sinappi ja keitä hieman kasaan.

### Vaihe 3

Pese ja puhdista kasvikset ja leikkaa ohuiksi suikaleiksi.

### Vaihe 4

Asettele Teriyaki-ankka tarjoilulautaselle, kaada päälle appelsiinikastiketta ja nosta kasvissuikaleet päälle.