KIKKOMAN

Erik ve soya sosunda çıtır ördek ve sebze sote

toplam süre **75 dak.** **15 dak.** hazırlık süresi **60 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.930 kJ / 812 kcal

Yağ: **48 gr** Protein: **42 gr**
Karbonhidrat: **49 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

Ördek:

2	ördek butu
150 ml	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
300 ml	su
1 tatlı kaşığı	beşli baharat (ya da tarçın, yıldız anoson, kişniş vb gibi bütün baharatlar)
3	diş sarımsak
3 cm	taze zencefil

Sote:

1	kırmızı soğan
3	diş sarımsak
3 cm	taze zencefil
1	kırmızı acı biber
1	pak choi
1	erik (tercihe bağlı)
100 gr	shiitake (ya da istiridye) mantarı
0,5 demet	taze soğan ya da kalın frenk soğanı
100 ml	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
1 avuç	tatlı bezelye
3,5 yemek kaşığı	Çin erik sosu
50 gr	bambu filizi (konserve – tercihe bağlı)
	Pişirmek için yağ (örneğin, kanola yağı)
300 gr	pirinç noodle (Paketin üzerindeki talimatlara

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Ördek butlarını bir tencereye yerleştirin. Kikkoman Soy Sauce, su ve baharatları ekleyin. Sarımsağı ve zencefili dilimleyip karışıma ekleyin. Kaynama noktasına getirip üzerini kapatın. Kısık ateşte yaklaşık 45 dakika ya da ördek butları yumuşayana kadar pişirin.

Adım 2

Soğanı şeritler halinde kesin. Sarımsağı doğrayın. Zencefili ince ince doğrayın veya rendeleyin. Biberi doğrayın. Pak choi'yi şeritler halinde kesin ve erik doğrayın. Shiitake mantarlarını küçük parçalara kesin. Yeşil soğanları doğrayın. Pişen ördek etini kemiklerinden ayıklayın ve küçük parçalar halinde doğrayın.

Adım 3

Tavada biraz yemeklik yağ ısıtın. Ördek parçalarını ekleyin ve kısa bir süre kızartın. Soğan, sarımsak, biber ve zencefili ekleyin. Yaklaşık 1 dakika kavurun. Pak choi, mantarlar, şeker bezelyeleri ve (isteğe bağlı) bambu filizlerini ekleyin. Yaklaşık bir dakika soteleyin. Bir süre sonra, erik sosu, koyun sosu ve doğranmış erikleri ekleyin. Kısa bir süre daha soteleyin. Ardından doğranmış yeşil soğanı ekleyin.

Adım 4

Pişmiş pirinç noodle'la servis yapın.

göre pişirilmiş)