

# 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 anason, 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)

**300 gr** 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)