

# Teriyaki Ördek

toplam süre **30 dak.** **30 dak.** hazırlık süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):  
**976 kJ / 232 kcal**

Yağ: **9 gr** Protein: **26 gr**  
Karbonhidrat: **10 gr**

## MALZEMELER

4 porsiyon

<b>500 gr</b>	şeritler halinde kesilmiş ördek göğsü
<b>5 yemek kaşığı</b>	Kikkoman Kavrulmuş Sarımsaklı Teriyaki Sos Kızartma için yağ
<b>200 ml</b>	portakal suyu
<b>20 gr</b>	şeker
<b>20 gr</b>	hardal
<b>20 gr</b>	turp
<b>20 gr</b>	havuç
<b>20 gr</b>	kereviz
<b>20 gr</b>	salatalık

## HAZIRLANIŞ

### Adım 1

Ördek eti, yaklaşık 20 dakika kavrulmuş sarımsaklı Teriyaki sosta marine edilir. Ardından yağlı bir tavada her iki tarafı da kızartılır ve 180 derece fırında yaklaşık 7 dakika pişmeye bırakılır.

### Adım 2

Bu sırada kızartma suyuna, portakal suyu ve teriyaki ördeğin marinat sosunu dökerek deglaze edilir. Şeker ve hardal eklenir ve redüksiyon uygulanır.

### Adım 3

Sebzeler temizlenip yıkanır ve çok ince şeritler halinde kesilir.

### Adım 4

Teriyaki ördek, dekoratif bir şekilde tabağa yerleştirilir, üstüne portakal sosu gezdirilir ve sebze şeritleri dağıtılır.