

Sprød and i grøntsagswok med blomme-sojasauce

Samlet tid **75 min.** 15 min. Arbejdstid 60 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.930 kJ / 812 kcal

Fedt: **48 g** Protein: **42 g**
Kulhydrater: **49 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Andekød:

- 2** andelår
- 150 ml** [Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce](#)
- 300 ml** vand
- 1 tsk.** five-spice krydderi (eller hele krydderier som kanel, stjerneanis, koriander etc.)
- 3** fed hvidløg
- 3 cm** frisk ingefær

Wokret:

- 1** rødøg
- 3** fed hvidløg
- 3 cm** frisk ingefær
- 1** chili
- 1** pak choi
- 1** blomme (valgfrit)
- 100 g** shiitakesvampe (eller østershatte)
- 0,5 bundt** forårsløg eller tykke purøg
- 100 ml** [Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce](#)
- 1 håndfuld** sukkerærter
- 3,5 spsk.** kinesisk blommesauce
- 50 g** bambusskud på dåse (valgfrit)
- 300 g** Stegeolie (f.eks. rapsolie)
- 300 g** risnudler, kogt i henhold til pakkens anvisninger

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Læg andelårene i en gryde. Tilsæt Kikkoman sojasauce, vand og krydderier. Skær hvidløg og ingefær i skiver, og læg dem ned til resten. Bring indholdet i kog, læg låg på, og lad det simre ved lav varme i ca. 45 minutter, eller indtil andekødet er mørt.

Step 2

Skær løget i strimler og hak hvidløget. Hak eller riv ingefær fint, og hak chilien. Skær pak choi i strimler og blommen i tern. Skær shiitakesvampe i mindre stykker, og hak forårsløget. Fjern det kogte andekød fra benet, og skær det i mindre stykker.

Step 3

Opvarm en smule stegeolie på en pande. Tilsæt andekødet, og steg det ganske kort. Tilsæt løg, hvidløg, chili og ingefær, og steg det hele i ca. 1 minut. Tilsæt pak choi, svampe, sukkerærter og bambusskud (valgfrit). Steg det hele i et minut. Tilsæt derefter blommesauce, Kikkoman sojasauce og blomme i tern. Steg det hele kort, og tilsæt derefter det hakkede forårsløg.

Step 4

Server retten med kogte risnudler.