KIKKOMAN

# 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** | rødløg |
| **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 purløg |
| **100 ml** | Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce |
| **1 håndfuld** | sukkerærter |
| **3,5 spsk.** | kinesisk blommesauce |
| **50 g** | bambusskud på dåse (valgfrit) |
| | Stegeolie (f.eks. rapsolie) |
| **300 g** | risnudler, kogt i henhold til pakkens anvisninger |

## FREMGANGSMÅDE

**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.