

Teriyaki-and

Samlet tid **30 min.** 30 min. Arbejdstid

Næringsindhold:
976 kJ / 232 kcal

Fedt: **9 g** Protein: **26 g**
Kulhydrater: **10 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

500 g	andebryst i strimler
5 spsk.	Kikkoman Teriyaki Sauce med Ristet Hvidløg Fedtstof til stegning
200 ml	appelsinjuice
20 g	sukker
20 g	sennep
20 g	ræddike
20 g	gulerødder
20 g	selleri
20 g	agurk

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Marinéer andekødet i ca. 20 minutter i Teriyaki sauce med ristet hvidløg. Varm fedtstof op på en pande. Svits kødet på begge sider ved høj varme, og stil det derefter i ovnen i ca. 7 minutter ved 180 grader, til det er mørt.

Step 2

I mellemtiden koges panden af med appelsinjuice og resten af teriyaki-andemarinaden. Tilsæt sukker og sennep, og lad saucen koge ind.

Step 3

Skyl og rens grøntsagerne, og skær alle grøntsagerne i meget tynde strimler.

Step 4

Anret teriyaki-andestrimlerne dekorativt på et fad, dryp med appelsinsaucen, og anret grøntagsstrimlerne oven på kødet.