

# Wokret med andekød, appelsin og ingefær

Samlet tid **18 min.** 10 min. Arbejdstid **8 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:

**1.755 kJ / 420 kcal**

Fedt: **20 g** Protein: **33 g**

Kulhydrater: **25 g**

## INGREDIENSER

**2 Portioner**

<b>250 g</b>	andebryst, skindet skal fjernes, og kødet skæres i tynde skiver
<b>30 ml</b>	planteolie
<b>2 cm</b>	ingefær, revet
<b>80 g</b>	gulerod, skåret i tynde tændstikker
<b>100 g</b>	grønne bønner, skåret i mellemstore stykker
<b>1</b>	stjerneanis
<b>80 ml</b>	vand
<b>200 g</b>	appelsin – skrællet og skåret i tern
<b>30 ml</b>	<a href="#">Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce</a>
<b>1 spsk.</b>	honning
<b>Pynt:</b>	
<b>1</b>	håndfuld forårsløg, hakket (kun den grønne del)

## FREM GANGSMÅDE

### Step 1

**250 g** andebryst, skindet skal fjernes og kødet skæres i tynde skiver - **15 ml** planteolie  
Steg andekødet i varm olie i 2-3 minutter, indtil kødet er let brunet. Fjern det derpå fra wokken, og læg det til side.

### Step 2

**15 ml** planteolie - **2 cm** ingefær, revet - **80 g** gulerod, skåret i tynde tændstikker - **100 g** grønne bønner, skåret i mellemstore stykker - **1** stjerneanis - **80 ml** vand  
Opvarm olie i den samme wok, tilsæt ingefær, gulerod, grønne bønner og stjerneanis, og steg det hele i 2-3 minutter. Tilsæt vand, og lad det koge ind i 2 minutter, indtil bønnerne er møre.

### Step 3

**200 g** appelsin – skrællet og skåret i tern - **30 ml** [Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce](#) - **1 spsk.** honning - **1** håndfuld forårsløg, hakket (kun den grønne del)  
Hæld andekødet tilbage i wokken, tilsæt appelsin, Kikkoman sojasauce og honning. Varm det hele op i yderligere 1-2 minutter for at samle alle smagskomponenterne. Fjern stjerneanis inden servering, og pynt med forårsløg.