KIKKOMAN

Wok met knapperige eend & groenten in pruimen- en sojasaus

totale tijd **75 min.** **15 min.** voorbereidingstijd **60 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2.930 kJ / 812 kcal

Vetten: **48 g** Eiwitten: **42 g**
Koolhydraten: **49 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

Eend:

2	eendenpoten
150 ml	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
300 ml	water
1 tl	vijfkruidenpoeder (of verse specerijen zoals kaneel, steranijs, koriander etc.)
3	knoflookteentjes
3 cm	verse gember

Roerbak:

1	rode ui
3	knoflookteentjes
3 cm	verse gember
1	chilipeper
1	paksoi
1	pruim (optioneel)
100 g	shiitake of oesterzwammen
0,5 bos(je)	lente-ui of bosui
100 ml	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
1 handvol	sugarsnaps
3,5 el	Chinese pruimensaus
50 g	bamboescheuten uit blik (optioneel)
	Olie om te bakken (bv. raapzaadolie)
300 g	rijstnoedels, gekookt volgens de instructie op de verpakking

VOORBEREIDING

Stap 1

Doe de eendenpoten in een sauspan. Voeg Kikkoman Sojasaus, water en specerijen toe. Snijd de knoflook en gember en voeg dit toe. Breng aan de kook, dek af met het deksel en laat circa 45 minuten op laag vuur pruttelen tot de eendenpoten mals zijn.

Stap 2

Snijd de ui in ringen. Hak de knoflook, gember en chilipeper fijn. Snijd de paksoi in repen en de pruim in blokjes. Snijd de shiitake of oesterzwammen in kleine stukjes. Snijd de lente-ui. Verwijder het eendenvlees van het bot en snijd dit in kleine stukjes.

Stap 3

Verhit olie in de koekenpan. Voeg de stukjes eend toe en bak kort aan. Voeg de ui, knoflook, chili en gember toe en bak 1 minuut mee. Voeg de paksoi, paddenstoelen, sugarsnaps en (optioneel) bamboescheuten toe. Roerbak dit 1 minuut. Voeg na een tijdje de pruimensaus, Kikkoman Sojasaus en de blokjes pruim toe. Bak dit kort en voeg dan de gesneden lente-ui toe.

Stap 4

Serveer met de gekookte rijstnoedels.