

Roergebakken eend met sinaasappel en gember

totale tijd **18 min.** 10 min. voorbereidingstijd 8 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

1.755 kJ / 420 kcal

Vetten: **20 g** Eiwitten: **33 g**

Koolhydraten: **25 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

250 g	eendenborst, zonder vel en in dunne plakjes gesneden
30 ml	plantaardige olie
2 cm	gember, geraspt
80 g	wortel, in dunne reepjes gesneden
100 g	sperziebonen, in middelgrote stukken gesneden
1	steranijs
80 ml	water
200 g	sinaasappel, geschild en in blokjes gesneden
30 ml	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
1 el	honing
Garnering:	
1	handvol lente-ui, fijngehakt (alleen het groene gedeelte)

VOORBEREIDING

Stap 1

250 g eendenborst, zonder vel en in dunne plakjes gesneden - **15 ml** plantaardige olie

Roerbak de eend 2-3 minuten in hete olie tot hij lichtbruin is, haal hem dan uit de wok en zet apart.

Stap 2

15 ml plantaardige olie - **2 cm** gember, geraspt -

80 g wortel, in dunne reepjes gesneden - **100 g**

sperziebonen, in middelgrote stukken gesneden -

1 steranijs - **80 ml** water

Verhit de olie in dezelfde wok, voeg de gember, wortel, sperziebonen en steranijs toe en roerbak 2-3 minuten. Voeg het water toe en laat het ongeveer 2 minuten inkoken tot de bonen zacht zijn.

Stap 3

200 g sinaasappel, geschild en in blokjes gesneden

- **30 ml** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus -

1 el honing - **1** handvol lente-ui, fijngehakt (alleen het groene gedeelte)

Doe de eend terug in de wok, voeg de sinaasappel, Kikkoman Sojasaus en honing toe. Verwarm nog 1-2 minuten om alle smaken te vermengen.

Verwijder de steranijs voor het serveren en garneer met de lente-ui.