



Stir-fry z piersią z kaczki

przepisy.pl



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

marynata:

- olej sezamowy - 2 łyżki
- sos sojowy - 100 mililitrów
- imbir - 20 gramów
- sos rybny - 1 łyżeczka
- miód - 1 łyżeczka
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- ostra papryczka chilli - 1 sztuka

stir-fry

- pierś z kaczki, bez skóry - 400 gramów
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny** - 3 łyżki
- mąka ziemniaczana - 2 łyżki
- marchew - 2 sztuki
- kiełki sojowe - 100 gramów
- kapusta bok choy - 1 sztuka
- grzyby shitake - 100 gramów
- orzechy nerkowca - 50 gramów
- sos hon shin - 100 mililitrów
- kolendra - 1 pęczek
- ząbek czosnku - 3 sztuki
- cebula dymka ze szczypiorkiem - 1 pęczek

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Imbir zetrzyj na tarce, posiekaj czosnek. Przygotuj marynatę łącząc ze sobą wszystkie składniki na marynatę.
2. Pierś z kaczki pokrój w cienkie paseczki, połącz z marynatą i odstaw na co najmniej godzinę w chłodne miejsce. Po tym czasie mięso wyjmij z marynaty, osusz papierową ręcznikiem i oprósź w mące ziemniaczanej.
3. Na patelni lub woku rozgrzej Ramę, poczekaj aż z powierzchni tłuszczu znikną bąbelki, będzie to oznaczać, że osiągnął on odpowiednią temperaturę.
4. Wrzuć pierś z kaczki smażyć chwilę na dużym ogniu cały czas mieszając mięso. Obsmażone mięso przełóż na bok. Na tej samej patelni na pozostałym tłuszczu obsmaż posiekany czosnek, cebulę pokrojoną w piórka, orzechy, marchew pokrojoną w słupki oraz grzyby pokrojone na mniejsze kawałki.
5. Wszystko razem smażyć chwilę, po czym podlej pozostałą marynatą i sosem Honsiu. Dodaj na powrót mięso, pokrojoną w kawałki kapustę oraz kiełki. Wszystko razem smażyć chwilę cały czas mieszając. Potrawę podawaj posypaną posiekaną kolendrą i szczypiorem pokrojonym w dłuższe kawałki. Gotową potrawę podawaj z ryżem i posypaną białym sezamem.