

Pržena pačetina sa pomorandžom i đumbirom

Ukupno vreme **18 min** 10 min vreme pripreme 8 min vreme kuvanja

Nutritivne vrednosti (prema porciji)

1.755 kJ / 420 kcal

Masti: **20 gr** Protein: **33 gr**

Ugljeni hidrati: **25 gr**

SASTOJCI

2 porcije

250 gr	pačjih prsa, bez kože i tanko isečenih
2 cm	đumbira, rendanog
80 gr	šargarepe, isečene na tanke štapiće
100 gr	zelenog pasulja, isečenog na srednje komade
1	zvezdasti anis
200 gr	pomorandže, oljuštene i isečene na kockice
1 kašika	meda
Za dekoraciju:	
1	mladog luka, iseckanog (samo zeleni deo)

PRIPREMA

Korak 1

250 gr pačjih prsa, bez kože i tanko isečenih - **15 ml** biljnog ulja

Pržiti pačetinu na vrelom ulju 2-3 minuta dok blago ne porumeni, zatim izvaditi iz voka i ostaviti sa strane.

Korak 2

15 ml biljnog ulja - **2 cm** đumbira, rendanog - **80 gr** šargarepe, isečene na tanke štapiće - **100 gr** boranije, isečene na srednje komade - **1** zvezdasti anis - **80 ml** vode

Zagrejati ulje u istom voku, dodati đumbir, šargarepu, boraniju i zvezdasti anis i pržiti 2-3 minuta. Dodati vodu i ostaviti da se reducira oko 2 minuta dok pasulj ne omekša.

Korak 3

200 gr pomorandže, oljuštene i isečene na kockice - **30 ml** Kikkoman Prirodno Fermentisani Soja Sos - **1 kašika** meda - **1** mladog luka, iseckanog (samo zeleni deo)

Vratiti pačetinu u vok, dodati pomorandžu, Kikkoman soja sos i med. Zagrevati još 1-2 minuta da se svi ukusi sjedine. Izvaditi zvezdasti anis pre serviranja i ukasiti mladim lukom.