

SECONDI PIATTI

Anatra al sesamo in padella

LUOGO: [Asia](#) / [Thailandia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



INGREDIENTI

PETTO D'ANATRA 250 gr
SALSA DI PESCE 1 cucchiaio da tavola
SALSA DI SOIA 1 cucchiaio da tavola
BROCCOLI 1
SEMI DI SESAMO TOSTATI 1 cucchiaio da tavola
OLIO DI SESAMO 1 cucchiaio da tavola
SPICCHIO DI AGLIO 4
PEPERONCINI PICCANTI secchi - ½
cucchiai da tè
ACQUA 100 ml

PREPARAZIONE

1 Tagliate i petti d'anatra a pezzi regolari di 2 cm.

In una wok o una padella antiaderente, scaldate i due tipi di olio e rosolatevi l'aglio sbucciato e tagliato a fettine.

Aggiungete i pezzi di petto d'anatra e fateli rosolare per 2 minuti o fino a sigillare su tutti i lati la carne.



2 Unite il peperoncino, la salsa di soia e quella di pesce, l'acqua e le cime dei broccoli, precedentemente mondati.





- 3 Lasciate cuocere per altri 5 minuti fino a che l'anatra è cotta, servite l'anatra con la sua salsa e i semi di sesamo cosparsi sopra.