

Okonomiyaki "japansk madpandekage" med kød buta-tama

Samlet tid **30 min.** 10 min. Arbejdstid 20 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.826 kJ / 674 kcal

Fedt: **36,4 g** Protein: **28,3 g**
Kulhydrater: **56,7 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

6	strå purløg
100 g	spidskål
2	forårsløg
Dej:	
200 ml	dashi-bouillon (eller grøntsagsbouillon)
1	frisk æg
90 g	hvidt hvedemel
10 g	kartoffelmel
1 tsb.	bagepulver
3 spsk.	planteolie
2 spsk.	ristede løg
80 g	svinebov, skåret i meget tynde skiver
2	friske æg
4 spsk.	<u>Kikkoman Teriyaki BBQ-sauce med Honning</u>
1 spsk.	mayonnaise

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Skyl purløget, dup det tørt, og snit det i fine ringe. Rens spidskålen, skær den i ca. 3 cm lange strimler, og skyl dem. Rens forårsløgene, skær dem i 2-3 mm tynde ringe, og skyl dem.

Step 2

Dej: Pisk dashi-bouillon og ægget sammen i en skål. Bland hvedemel og kartoffelmel sammen med bagepulveret, og rør melblandingen i dashi-æggeblandingen. Sørg for at røre alle klumper ud. Tilsæt spidskål og forårsløg, og bland det hele godt sammen.

Step 3

Varm 1 spsk. olie op på en pande (24 cm diameter). Kom halvdelen af dejblandingen på panden – sørg for, at grøntsagerne er jævnt fordelt – og steg pandekagen i ca. 2-3 minutter ved jævn varme.

Step 4

I mellemtiden drysses med 1 spsk. ristede løg. Fordel kødskiverne på pandekagen, og vend den belagte pandekage. Steg videre på den anden side i 2-3 minutter ved jævn varme (skru lidt ned for blusset). Lad okonomiyakien glide over på en tallerken.

Step 5

Varm derefter endnu ½ spsk. olie op på panden, og

slå et æg ud på panden. Læg straks den stegte okonomiyaki tilbage på panden med kødsiden nedad. Steg videre i 2-3 minutter, og hold pandekagen varm. Lav endnu en pandekage efter samme fremgangsmåde.

Step 6

Anret de færdige okonomiyaki med æggesiden opad på hver deres tallerken, og pensl dem med Teriyaki BBQ-sauce med honning. Fordel mayonnaisen i tynde striber på pandekagerne, og drys med snittet purløg inden servering.