KIKKOMAN

Okonomiyaki "japansk madpandekage"' vegetarisk

Samlet tid **30 min.** **30 min.** Arbejdstid

Næringsindhold:
2.443 kJ / 583 kcal

Fedt: **28,6 g** Protein: **29,8 g**
Kulhydrater: **48,5 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Vegetarisk okonomiyaki-sauce:

3 spsk.	ketchup
2 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
1 spsk.	blåbærsyltetøj
1 nip	salt, muskat og peber
100 g	spidskål
50 g	squash
0,25	rød peberfrugt
2	forårsløg
2 spsk.	majs (fra dåse)
2 spsk.	planteolie
2 spsk.	ristede løg
2,5	strå purløg

Dej:

300 g	blød tofu (silketofu)
1 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
6 spsk.	kartoffelmel

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Vegetarisk okonomiyaki-sauce: Kom alle ingredienserne til saucen i en skål, og rør dem sammen til en glat sauce med en håndmixer.

Step 2

Rens spidskålen, squashen og peberfrugten, skær dem i ca. 3 cm lange strimler, og skyl dem. Rens forårsløgene, skær dem i 2-3 mm tynde ringe, og skyl dem.

Step 3

Dej: Blend tofuen med en håndmixer. Tilsæt grøntsagsbouillonpulver og kartoffelmel, og rør det hele godt sammen. Bland de snittede grøntsager og majsen i dejen.

Step 4

Varm 1 spsk. olie op på en stor pande (min. 32 cm diameter). Kom halvdelen af dejblandingen på panden – sørg for, at grøntsagerne er jævnt fordelt – og form dejen til en rund pandekage med en diameter på ca. 15-18 cm. Drys med 1 spsk. ristede løg, og steg i 2-3 minutter ved jævn varme.

Step 5

Vend pandekagen forsigtigt med en bred paletkniv, og steg videre på den anden side i 2-3 minutter (skru lidt ned for varmen). Lav endnu to pandekager efter samme fremgangsmåde. Skyl

purløget, dup det tørt, og snit det i fine ringe.

Step 6

Anret de færdige okonomiyaki med grøntsagssiden opad på hver deres tallerken, og pensl pandekagerne med den vegetariske okonomiyaki-sauce. Drys med purløg inden servering.