KIKKOMAN

Ovnbagt cataplana med muslinger og rejer

Samlet tid **85 min.** **25 min.** Arbejdstid **60 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.589 kJ / 617 kcal

Fedt: **22,9 g** Protein: **42,9 g**
Kulhydrater: **45,6 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

1 kg	friske muslinger
8	kæmperejer, med hoved og skal
500 g	voksagtige kartofler
1	løg
1	hvidløg
80 g	bacon (i tern)
400 g	blommetomater
2	peberfrugter (gul, rød)
6 spsk.	olivenolie
2 tsk.	sød paprika1 spsk. tomatpuré
1 spsk.	sød paprika1 spsk. tomatpuré
250 ml	hvidvin
200 ml	fiskebouillon
2	laurbærblade
4 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
1 nip	sukker
3	timiankviste
0,5 bundt	friske korianderblade
2 spsk.	bredbladet persille

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Læg muslingerne og rejerne i koldt vand.

Step 2

Skyl, skræl og skær kartoflerne i små stykker. Skyl derefter peberfrugter og blommetomater, og hak dem i små stykker.

Step 3

Baconen skæres i grove tern. Pil og hak løg og hvidløg, og svits dem i en gryde ved svag varme sammen med den resterende olivenolie og bacon.

Step 4

Tilsæt tomatpuré, paprika og laurbærblade. Hæld hvidvinen i, og lad væsken reducere til det halve.

Step 5

Forvarm ovnen til 200 grader °C.

Step 6

Tilsæt nu tomater, peberfrugter, kartofler og rejer. Tilsæt fiskebouillon og smag til med sukker og Kikkoman sojasauce.

Step 7

Kom muslinger og rejer i gryden og kog dem sammen i ovnen på midterste rille (20 min.).

Step 8

Hak i mellemtiden koriander og persille, og pluk timianbladene. Pynt med de friske krydderurter inden servering.