

Pankorejer & japansk umami-karry

Samlet tid **45 min.** 30 min. Arbejdstid 15 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
3.250 kJ / 780 kcal

Fedt: **28 g** Protein: **29 g**
Kulhydrater: **100 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Umami-grøntsagspuré

200 g løg
150 g gulerødder
6 svampe
0,5 æble
150 g tomater på dåse

Karrybase

1 fed hvidløg
1 spsk. olivenolie
40 g japansk karryroux
1 spsk. Kikkoman Koncentreret
Ramen Nudelsuppe Base
- Shoyu (sojasauce)
Smag

Tilbehør

400 g kogt ris

Stegte rejer og pynt

80 g kål (hvid- eller rødkål)
6 rejer
1 æg
2 spsk. mel
30 g Kikkoman Panko - sprød
rasp i japansk stil
500 ml olie til dybstegning i en
gryde
1 nip salt
1 nip peber

FREM GANGSMÅDE

Step 1

200 g løg - **150 g** gulerødder - **6** svampe - **0,5** æble - **150 g** tomater på dåse

Hak løg, gulerødder, svampe og æble groft. Blend dem med tomater på dåse, indtil blandingen er helt glat.

Step 2

1 spsk. fed hvidløg - **1** olivenolie

Opvarm olivenolie i en gryde ved mellemhøj varme. Tilsæt finthakket hvidløg og steg, indtil det begynder at dufte. Tilsæt grøntsagspuréen fra step 1, læg låg på og lad det simre ved mellemhøj varme i ca. 15 minutter.

Step 3

40 g japansk karryroux (2 terninger) - **1 spsk.**

Kikkoman Koncentreret Ramen Nudelsuppe Base -
Shoyu (sojasauce) Smag

Tilsæt karryroux-terningerne og rør, indtil de er helt opløst. Tilsæt Kikkoman ramen suppebase.

Step 4

80 g kål (hvid eller rød) - **6 g** rejer - **1 nip** salt - **1 nip** peber - **2 spsk.** mel - **1** æg - **30 g** Kikkoman Panko - sprød rasp i japansk stil - **500 ml** olie til

dybstegning i en gryde

Snit kålen fint, og læg det ganske kort i blød i koldt vand. Hæld derefter vandet fra. Pil rejerne, men lad halerne forblive på, og fjern tarme. Dup dem tørre, ret halerne ud, og lav små diagonale snit nær halerne, for at frigive fugt, og for at forhindre, at olien sprøjter under tilberedningen. Lav overfladiske snit langs maven, vend dem derefter om, og tryk dem forsigtigt, for at rette dem ud.

Krydr let med salt og peber. Vend rejerne i mel, derefter i sammenpisket æg, og til sidst i Kikkoman panko. Dybsteg dem ved 180 °C, indtil de er gyldne og sprøde.

Step 5

400 g kogt ris

Fordel risen på tallerkener. Læg kål og rejer fra step 4 ovenpå, og server retten med karrysaucen fra step 3.