KIKKOMAN

Kasvis-okonomiyaki "japanilainen munakaslettu"

kokonaisaika **30 min** **30 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
2.443 kJ / 583 kcal

Rasva: **28,6 g** Proteiini: **29,8 g**
Hiilihydraatit: **48,5 g**

AINEKSET

2 annosta

Okonomiyaki-kasviskastike:

3 rkl	ketsuppia
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1 rkl	mustikkamarmeladia
1 hyppyselli nen	suolaa, pippuria, muskottipähkinää ja kuminaa
100 g	suippokaalia
50 g	kesäkurpitsaa
0,25	punaista paprikaa
2	kevätsipulia
2 rkl	maissia (säilyke)
2 rkl	kasviöljyä
2 rkl	paahdettua sipulirouhetta
2,5	ruohosipulin vartta

Taikina:

300 g	tofua (pehmeä)
1 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
6 rkl	perunajauhoja

VALMISTUS

Vaihe 1

Laita kaikki okonomiyaki-kastikkeen ainekset kulhoon ja sekoita vatkaimella tasaiseksi kastikkeeksi.

Vaihe 2

Puhdista suippokaali, kesäkurpitsa ja paprika, leikkaa noin 3 cm:n pituisiksi suikaleiksi ja pese suikaleet. Puhdista kevätsipulit, leikkaa ohuiksi renkaiksi (noin 2–3 mm) ja pese.

Vaihe 3

Soseuta tofu vatkaimella taikinaa varten, lisää kasvisliemi ja perunajauho, sekoita hyvin. Lisää vihannekset ja maissi taikinaan ja sekoita.

Vaihe 4

Kuumenna 1 rkl öljyä suurella pannulla (Ø väh. 32 cm). Laita puolet taikinaseoksesta pannuun ja varmista, että vihannekset jakautuvat tasaisesti. Muotoile taikinasta kaksi halkaisijaltaan noin 15–18 cm:n kokoista pyöreää munakaslettua paistinlastalla. Ripottele päälle 1 rkl paahdettua sipulirouhetta ja paista 2–3 minuuttia keskilämmöllä.

Vaihe 5

Käännä munakaslettu varovasti paistinlastalla ja paista vielä 2-3 minuuttia (vähennä lämpöä hieman). Pese ruohosipuli, taputtele kuivaksi ja

leikkaa ohuiksi renkaiksi.

Vaihe 6

Aseta okonomiyakit kahdelle lautaselle vihannespuoli ylöspäin ja levitä päälle okonomiyaki-kastiketta. Ripottele päälle ruohosipulia ja tarjoile.