

Katkarapu-miniletut

Ravintosisältö (per annos):
538 kJ / 129 kcal

Rasva: **9 g** Proteiini: **7,5 g**
Hiilihydraatit: **4,2 g**

AINEKSET

4 annosta

- 1** noriarkki (kuivattu merilevä)
- 200 g** tiikerikatkarapuja (pakastettuja tai tuoreita)
- 40 g** sipulia
- 1 hyppysellinen** perunajauhoja tai maissitärkkelystä kasvirasvaa friteeraukseen Kikkoman Hunajalla maustettu Teriyaki BBQ-kastike
- 1 hyppysellinen** majoneesia shichimi-maustetta (seitsenmaustetta) tai chilijauhetta

VALMISTUS

Vaihe 1

Leikkaa noriarkki 6 x 4 cm:n kokoisiksi levyiksi. Kuori katkaravut ja poista suolet. Leikkaa katkaravut suurehkoiksi paloiksi ja soseuta surimi-massaksi.

Vaihe 2

Kuori ja silppua sipulit ja ripottele päälle perunajauhoja tai maissitärkkelystä. Kaada sipulit ja surimi-massa kulhoon ja sekoita hyvin keskenään. Muotoile taikinasta pieniä lettuja (n. 20 g per lettu). Kääri jokainen lettu norilevyn sisään. Leivitä noriin käärityt letut perunajauholla tai tärkkelyksellä ja friteeraa 170 asteessa.

Vaihe 3

Pirskottele päälle Kikkoman Hunajalla maustettu Teriyaki BBQ-kastiketta, koristele majoneesilla ja shichimi-mausteella ja tarjoa kuumana.