

Rapeat banaanit ja vaniljajäätelö suklaa- tai karamellikastikkeella

kokonaisaika **30 min** 5 min esivalmistelut 25 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2807 kJ / 669 kcal

Rasva: **38,6 g**
Hiilihydraatit: **63,4 g**

AINEKSET

4 annosta

4 banaania
9 rkl vehnä jauhoja
0,25 tl jauhattua kanelia
2 kananmunaa
9 rkl Kikkoman Panko -
japanilaistyylinen rapea
korppujauho
kasviöljyä friteeraukseen
mintunlehtiä koristeluun

Suklaakastike

100 g tummaa suklaata tai
maitosuklaata
125 g kermaa
1,5 rkl Kikkoman luonnollisesti
valmistettu soijakastike

Tai karamellikastike

100 g sokeria
40 g voita
60 g kermaa
1,5 rkl Kikkoman luonnollisesti
valmistettu soijakastike

Lisäksi

4 palloa vaniljajäätelöä

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuori banaanit, halkaise pituussuunnassa ja leikkaa puolikkaat vielä keskeltä kahtia. Sekoita jauhot ja kaneli keskenään syvällä lautasella. Riko kananmunat toiselle syvälle lautaselle ja vatkaa kananmunien rakenne rikki. Mittaa pankojauhot kolmannelle syvälle lautaselle.

Vaihe 2

Kääntelee banaanit ensin jauho-kaneliseoksessa, sitten kananmunassa ja lopuksi pankojauhoissa.

Vaihe 3

Kuumenna öljy, friteeraa banaanit kullanuskeiksi ja valuta friteeratut banaanit talouspaperilla. Huuhtelee mintunlehdet ja taputtele kuiviksi talouspaperilla.

Vaihe 4

Valmista seuraavaksi suklaakastike. Paloittele suklaa ja sulata vesihautteessa. Lisää joukkoon kerma ja soijakastike ja kuumenna. Valmista vaihtoehtoisesti karamellikastike: Kuumenna sokeri kattilassa, kunnes se on sulanut ja tasaisen vaaleanuskea. Sekoita välillä. Lisää joukkoon voi ja sekoita, kunnes voi on sulanut sokerin joukkoon. Lisää joukkoon kerma ja soijakastike ja sekoita, kunnes kastike on tasaista.

Vaihe 5

Nosta friteeratut banaanit ja jäätelöpallot lautasille ja lusikoi päälle suklaa- tai karamellikastiketta. Koristele mintunlehdillä ja halutessasi tuoreilla marjoilla ja tarjoa.