

Vegansk fish and chips med sellerirot og erter

total tid **80 min.** 40 min. tilberedningstid 40 min. koketid

INGREDIENSER

10 porsjoner

Fisk:

1 kg	sellerirot, skivet (1 cm tykke)
2 liter	grønnsakskraft
50 g	noriark
5 g	allehåndebær (hele eller malte)
1 g	laurbærblader (ca. 1–2 blader)
5 g	korianderfrø
100 dl	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
1 liter	usøtet plantemelk (f.eks. soya eller ris)
100 g	hvetemel
2 g	malt svart pepper til smak
10 g	fiskekrydder (valgfritt)
100 dl	vegetabilsk olje til steking (f.eks. rapsolje)

Erter:

1 kg	frosne erter
2 g	salt
50 dl	<u>Kikkoman en Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaromaer</u>
50 dl	olivenolje

Urte-dipp:

50 g	vegansk majones
400 g	vegansk yoghurt
30 dl	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
0,5 g	sterkt paprikapulver eller chiliflak
20 dl	sitronsaft

TILBEREDNING

Steg 1

Kok selleriroten i grønnsakskraften med 20 g noritang, allehåndebær, laurbærblader, koriander og Kikkoman Soyasaus i ca. 15–20 minutter. Selleriroten skal være myk. Sil av kraften og legg den på et fat.

Steg 2

Klipp de neste 20 g noriark i 3–5 cm lange strimler med saks.

Steg 3

Blansjer ertene i kokende saltet vann i 3 minutter. Når de er avkjølt, tilsett Kikkoman Ponzu Sitron og olivenolje og miks til du får en jevn blanding.

Steg 4

Bland majonesen med yoghurt, Kikkoman Soyasaus, sterkt paprikapulver eller chiliflak, sitronsaft og hakket gressløk.

Steg 5

Skjær ut fiskeformer av de kokte sellerirotskivene, eller skjær dem i rektangler for å lage fiskepinner.

Steg 6

Hell den plantebaserte drikken i den første bollen. I den andre bollen tilsetter du mel blandet med svart pepper, finhakk deretter 10 g noriark og tilsett det også. Alternativt kan du også tilsette fiskekrydder. Bland godt.

40 g gressløk, hakket
Dessuten:
1 kg frosne pommes frites

Steg 7

Bløtlegg ett utskåret noriark i den plantebaserte drikken og pakk det rundt et stykke sellerirot. Dekk det med mel, dypp det igjen i den plantebaserte drikken og dekk det med mel igjen.

Steg 8

Varm opp litt olje i en panne. Tilsett stykkene av sellerirot og stek i 3–5 minutter på hver side til de er gyllenbrune.

Steg 9

Stek pommes frites i en panne i henhold til anvisningene på pakken eller i stekeovnen i ca. 15 minutter.

Steg 10

Server den stekte selleriroten med ertepuré, saus og pommes frites.