KIKKOMAN

Fisk takoyaki med teriyaki-peanøttsaus

total tid **95 min.** **20 min.** tilberedningstid **15 min.** koketid **60 min.** avkjølingstid

Næringsinnhold (per porsjon):
4.019 kJ / 960 kcal

Fett: **70,2 g**
Karbohydrater: **55,8 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

Takoyaki

100 g	hvetemel
30 g	maisstivelse
0,5 ts	bakepulver
0,4 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
1	egg
0,5 dl	dashi broth
200 g	hvit fiskefilet (f.eks. torsk, gyllen havkaruss, havabbor)
1,5 dl	rapeseed oil

Sauce:

0,8 dl	coconut milk
70 g	peanøttsmør
0,3 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
0,2 dl	rice vinegar
0,5 ts	hvitløksgranulat

Garnityr:

1 ts	hakket gressløk

TILBEREDNING

Steg 1

100 g hvetemel - **30 g** maisstivelse - **0,5 ts** bakepulver - **0,4 dl** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **1** egg - **0,5 dl** dashi broth - **200 g** hvit fiskefilet (f.eks. torsk, gyllen havkaruss, havabbor)
Ha hvetemel, maisstivelse, bakepulver, Kikkoman Soyasaus, egg og avkjølt dashi-kraft oppi en bolle, og miks til du får en jevn røre.
Finhakk fiskefileten og ha den oppi røren. Ha dette fyllet oppi en isbitform (med terninger på størrelse med 2x2 cm). Sett i fryseren i 1 time.

Steg 2

Sauce:

0,8 dl coconut milk - **70 g** peanøttsmør - **0,3 dl** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **0,2 dl** rice vinegar - **0,5 ts** hvitløksgranulat
Bland sammen ingrediensene til sausen. Gi blandingen et oppkok til sausen tykner.

Steg 3

1,5 dl rapeseed oil - **1 ts** hakket gressløk
Stek den frosne takoyakien i varm olje til den er gyllenbrun.
Legg den stekte takoyakien på et fat, hell sausen i en bolle ved siden av, og garner med gressløk.