KIKKOMAN

Ovnsbakt cataplana med blåskjell og reker

total tid **85 min.** **25 min.** tilberedningstid **60 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.589 kJ / 617 kcal

Fett: **22,9 g** Protein: **42,9 g**
Karbohydrater: **45,6 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

1 kg	ferske blåskjell
8	rå kongereker, med hode og skall
500 g	kokefaste poteter
1	løk
1	hvitløksfedd
80 g	baconstrimler
400 g	plommetomater
2	paprika (gul, rød)
6 ss	olivenolje
2 ts	søtt paprikapulver
1 ss	tomatpuré
2,5 dl	hvitvin
2 dl	fiskekraft
2	laurbærblad
4 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
1 klype	sukker
3	timiankvaster
0,5 bunt	koriander
2 ss	italiensk persille

TILBEREDNING

Steg 1

Legg blåskjellene og rekene i kaldt vann.

Steg 2

Skyll, skrell og kutt potetene i små biter. Skyll så paprika og plommetomater og del i små biter.

Steg 3

Skjær baconet i grove terninger. Skrell og finhakk løk og hvitløk, og fres i en gryte på svak varme med olivenolje og bacon.

Steg 4

Tilsett tomatpuré, paprikapulver og laurbærblad. Hell i hvitvinen, kok opp og reduser væsken til halv mengde.

Steg 5

Forvarm ovnen til 200 °C.

Steg 6

Tilsett tomater, paprika, poteter og reker. Ha i fiskekraft og smak til med sukker og Kikkoman soyasaus.

Steg 7

Legg blåskjellene og rekene i gryten og stek i ovnen på midterste rille til blåskjellene åpner seg (20

min).

Steg 8

Finhakk koriander og persille, og plukk timianbladene. Topp med friske urter før servering.