

Pankoreker og umamirik japansk curry

total tid **45 min.** 30 min. tilberedningstid 15 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
3.250 kJ / 780 kcal

Fett: **28 g** Protein: **29 g**
Karbohydrater: **100 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

Umamirik grønnsakspuré

200 g løk
150 g gulrot
6 sopper
0,5 eple
150 g tomater på boks

Currybase

1 fedd hvitløk
1 ss olivenolje
40 g japansk curry roux
1 ss [Kikkoman Konsentrert Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu \(Sojasaus\) Smak](#)

Til servering

400 g kokt ris
Stekte reker & garnityr
80 g kål (grønn eller rød)
6 reker
1 egg
2 ss mel
30 g [Kikkoman Panko - Sprød Brødrasp i Japansk Stil](#)
5 dl olje for fritering i kasserolle
1 klype salt
1 klype pepper

TILBEREDNING

Steg 1

200 g løk - **150 g** gulrot - **6** sopper - **0,5** eple - **150 g** tomater på boks

Grovhakk løk, gulrot, sopp og eple. Kjør sammen med tomatene i en blender til pureen er helt jevn og glatt.

Steg 2

1 ss olivenolje - **1** fedd hvitløk

Varm opp olivenolje i en gryte på middels varme. Tilsett finhakket hvitløk og sauter til duftene slippes. Tilsett grønnsakspureen fra steg 1, legg på lokk og la det småkoke på middels til lav varme i ca. 15 minutter.

Steg 3

40 g japansk curry roux (2 blokker) - **1 ss** [Kikkoman Konsentrert Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu \(Sojasaus\) Smak](#)

Tilsett curry roux og rør om til den har løst seg helt opp. Tilsett Kikkoman Ramen Suppebase.

Steg 4

80 g kål (grønn eller rød) - **6 g** reker - **1 klype** salt - **1 klype** pepper - **2 ss** mel - **1** egg - **30 g** [Kikkoman Panko - Sprød Brødrasp i Japansk Stil](#) - **5 dl** olje for fritering i kasserolle

Finsnitt kålen og legg den kort i kaldt vann, og sil deretter godt av. Skrell rekene, la halene sitte på, og fjern tarmen. Klapp rekene tørre, legg halene på linje og lag små, diagonale snitt nær halefestet for å slippe ut væske og hindre oljesprut. Lag grunne snitt langs buken, snu rekene og press dem forsiktig flate slik at de retter seg ut. Krydre lett med salt og pepper. Overtrekk rekene med mel,

deretter med pisket egg og til slutt med Kikkoman Panko. Friter ved 180 °C til de er lett gylne og sprø.

Steg 5

400 g kokt ris

Fordel risen på tallerkener. Top med avsilt kål og rekene fra steg 4. Server med currysausen fra steg 3 samt risen.