KIKKOMAN

Sjømat-currygrateng med hvit saus

total tid **50 min.** **20 min.** tilberedningstid **30 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
4.408 kJ / 1.053 kcal

Fett: **56,2 g** Protein: **36,9 g**
Karbohydrater: **97,5 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

150 g	sushiris
Sjømat:	
60 g	gulrøtter
60 g	løk
30 g	stangselleri
1	hvitløksfedd
40 g	smør
300 g	sjømatmiks (f.eks. akkar, blåskjell, reker, blekksprut)
0,6 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
1 ts	karri
Hvit saus:	
30 g	smør
30 g	hvetemel
2,5 dl	melk
0,3 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
1 klype	pepper
Topping:	
100 g	mozzarella i lake
30 g	Kikkoman Panko - Sprød Brødrasp i Japansk Stil
Garnityr:	
1 ss	gressløk

TILBEREDNING

Steg 1
Sjømat:
150 g sushiris - **60 g** gulrøtter - **60 g** løk - **30 g** stangselleri - **1** hvitløksfedd - **40 g** smør - **300 g** sjømatmiks (f.eks. akkar, blåskjell, reker, blekksprut) - **0,6 dl** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **1 ts** karri
Kok risen i henhold til anvisningene på pakken. La den stå til avkjøling og legg den i en ovnsform. Vask gulrot og stangselleri og skjær dem i små terninger sammen med løken. Hakk hvitløken, og stek alt i smør til det er gyllenbrunt. Tilsett så sjømatmiksen og stek i ytterligere 3 minutter. Til slutt, krydre med Kikkoman Soyasaus og karri. Legg i ovnsformen sammen med risen.

Steg 2
30 g smør - **30 g** hvetemel - **2,5 dl** melk - **0,3 dl** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **1 klype** pepper
Smelt smøret, tilsett melet og stek i 2 minutter, tilsett så melken og rør kraftig om for å fjerne klumper. Gi et oppkok og krydre med Kikkoman Soyasaus og pepper. Hell over risen og sjømaten fra steg 1.

Steg 3
100 g mozzarella i lake - **30 g** Kikkoman Panko - Sprød Brødrasp i Japansk Stil - **1 ss** gressløk
Riv mozzarellaen for hånd oppå risgratengen og dryss over Kikkoman Panko. Stek i stekeovnen ved 200 °C i 25 minutter. Hakk gressløken.
Server den ferdige retten på fat og garner med hakket gressløk.