

Vegansk fish & chips med selleri och ärtor

Total tid **80 Min.** 40 Min. Tid för förberedelse 40 Min. Tillagningstid

INGREDIENSER

10 Portioner

Till "fisken":

- 1 kg** rotselleri, skivad (1 cm tjock)
- 2 liter** grönsaksbuljong
- 50 g** ark nori tång
- 5 g** hel kryddpeppar
- 1 g** lagerblad (ca 1–2 blad)
- 5 g** korianderfrön
- 100 ml** Kikkoman naturligt bryggd sojasås
- 1 liter** osötad växtbaserad mjölk (t.ex. soja, ris)
- 100 g** vetemjöl
- 2 g** mald svartpeppar efter smak
- 10 g** fiskkrydda (valfritt)
- 100 ml** vegetabilisk olja för stekning (t.ex. rapsolja)

Till ärtorna:

- 1 kg** frysta ärtor
- 2 g** salt
- 50 ml** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron
- 50 ml** olivolja

Dipp med örter:

- 50 g** vegansk majonnäs
- 400 g** vegansk yoghurt
- 30 ml** Kikkoman naturligt bryggd sojasås
- 0,5 g** mald varm paprika eller chiliflakes
- 20 ml** citronjuice
- 40 g** gräslök, hackad

Ytterligare:

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Koka sellerin i grönsaksbuljongen med 20 g av nori-tången, kryddpeppar, lagerblad, koriander och Kikkoman sojasås i ca 15-20 minuter. Sellerin ska vara mjuk. Häll av buljongen och lägg på en tallrik.

Steg 2

Skär nästa 20 g nori-ark i 3-5 cm långa remsor med en sax.

Steg 3

Blanchera ärtorna i kokande saltat vatten i 3 minuter. När de svalnat, tillsätt Kikkoman Ponzu citron och olivolja och mixa tills det är slätt.

Steg 4

Blanda majonnäsen med yoghurten, Kikkoman sojasås, kryddig paprika eller chiliflakes, citronjuice och hackad gräslök.

Steg 5

Skär fiskformar ur de kokta selleriskivorna, eller skär dem helt enkelt i rektanglar för att göra "fish fingers".

Steg 6

Häll den växtbaserade drycken i den första skålen. Till den andra skålen, tillsätt mjölet blandat med svartpeppar, finhacka sedan och tillsätt 10 g av nori-arket. Tillsätt eventuellt fiskkrydda och blanda väl.

1 kg

frysta pommes frites

Steg 7

Blötlägg ett skuret noriark i den växtbaserade drycken och linda det sedan runt en bit selleri. Häll i mjöl, doppa sedan igen i den växtbaserade drycken och täck med mjöl en gång till. Gör samma sak med varje bit selleri.

Steg 8

Hetta upp lite olja i en stekpanna. Lägg i de täckta selleribitarna och stek i 3-5 minuter på varje sida tills de är gyllenbruna.

Steg 9

Stek dina pommes frites enligt anvisningarna på förpackningen eller grädda dem i ugnen i ca 15 minuter.

Steg 10

Servera den stekta sellerin med ärtpurén, såsen och pommes frites.