

Curryschnitzel- ramen med teriyaki

Total tid **60 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **35 Min.** Tillagningstid **15 Min.** Tid för marinering

Näringsinnehåll (per portion):

5.185 kJ / 1.238 kcal

Fett: **73 g** Protein: **53 g**

Kolhydrater: **89 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

2	fläkschnitzlar (ca 130 g styck)
100 ml	<u>Kikkoman Teriyaki marinad</u>
40 g	mjöl
2	ägg
50 g	<u>Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil</u>
40 g	osaltat smör
60 ml	solrosolja
0,5	spetskål
4 tsk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
1	rödlök
1	mini pak choi
200 g	ramennudlar
10 g	currypulver
50 ml	<u>Kikkoman Koncentrerad bas för Ramennudelsoppa - Shoyu (Sojabås) Smak</u>
4 tsk	färsch grädde
540 ml	varmt vatten
2 msk	<u>Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi</u>
2 msk	majonnäs
	Några blad slätbladig persilja

FÖRBEREDELSE

Steg 1

2 fläkschnitzlar (ca 130 g styck) - **100 ml**

Kikkoman Teriyaki marinad **40 g** mjöl - **2** ägg - **50 g**

Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil

Lägg köttet mellan två lager plastfolie eller i en fryspåse. Använd en köttmörare eller en kastrull med handtag och dunka försiktigt köttet tills det är tunt. Marinera i Kikkoman Teriyaki marinad i ca. 15 minuter. Pudra den marinerade schnitzeln med mjöl, pensla med de vispade äggen och täck till sist med Kikkoman Panko.

Steg 2

40 g osaltat smör - **2,5 msk** solrosolja

Lägg smöret och solrosoljan i en stekpanna och värm upp. När smöret har smält, tillsätt schnitzeln och stek tills den är knaprig och gyllenbrun på båda sidor.

Steg 3

0,5 spetskål - **1** rödlök - **1** mini pak choi - **4 tsk**

Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **2 msk**

solrosolja

Skär spetskålen i små bitar och stek i en panna med 1 msk solrosolja på medelvärme. Så fort den är kokt, tillsätt 1 tsk Kikkoman sojasås, stek kort och ta bort. Skär löken i strimlor, stek i ½ msk uppvärmd olja och smaka av med 2 tsk Kikkoman sojasås. Skär pak choi i breda strimlor, stek på samma sätt med ½ msk olja och tillsätt 1 tsk Kikkoman sojasås.

Steg 4

200 g ramennudlar - **10 g** currypulver - **50 ml**

Kikkoman Koncentrerad bas för Ramennudelsoppa

- Shoyu (Sojabås) Smak - **4 tsk** färsk grädde - **540 ml** varmt vatten

Förbered ramennudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. Häll currypulvret, Kikkoman Ramen soppbas, grädde och 540 ml varmt vatten i en kastrull, blanda väl och värm. Skär schnitzeln i strimlor. Dela de kokta nudlarna i 2 skålar, tillsätt den varma curryramensoppa och lägg grönsakerna och schnitzlarna ovanpå nudlarna.

Steg 5

2 msk Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi - **2**

msk majonnäs - Några blad slätbladig persilja
Blanda Kikkoman Kimchi Chilisås med majonnäsen och ringla över schnitzeln. Resterande sås kan användas som dipp. Strö över persiljan och servera.