

Okonomiyaki "japanska kryddiga pannkakor" med kött – buta-tama

Total tid **30 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 20 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.826 kJ / 674 kcal

Fett: **36,4 g** Protein: **28,3 g**
Kolhydrater: **56,7 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

6	gräslöksstrån
100 g	spetskål
2	salladslökar
Till degen:	
200 ml	dashi-buljong (eller grönsaksbuljong)
1	färskt ägg
90 g	vanligt vetemjöl
10 g	potatismjöl
1 tsk	bakpulver
3 msk	vegetabilisk olja
2 msk	rostad lök
80 g	fläskbög, mycket tunnskivad
2	färska ägg
4 msk	<u>Kikkoman Teriyaki BBQ-sås med honung</u>
1 msk	majonnäs

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skölj gräslöken, klappa torrt och skär i fina ringar. Ansa och strimla spetskålen i ca 3 cm långa strimlor och skölj dem. Ansa och skär salladslökarna i 2–3 mm tunna ringar och skölj dem.

Steg 2

Till degen: Vispa ihop dashi-buljongen och ett ägg i en skål. Blanda vetemjölet, potatismjölet och bakpulvret, häll ned mjölblandningen i dashi-äggblandningen och blanda väl så att det inte blir klumpar. Tillsätt spetskålen och salladslöken och blanda degen väl.

Steg 3

Hetta upp 1 msk olja i en panna (24 cm Ø), lägg hälften av deg-grönsaksblandningen i pannan, fördela grönsakerna jämnt och stek i ca. 2–3 minuter.

Steg 4

Strö under tiden över 1 msk rostad lök. Fördela hälften av köttskivorna jämnt ovanpå, vänd pannkakan i pannan och stek i 2–3 minuter till på medelhög värme (sätt ned värmen en aning). Låt okonomiyakin glida över på en tallrik.

Steg 5

Hetta upp ½ msk olja igen och knäck i ett ägg. Lägg

genast den stekta okonomiyakin med köttsidan nedåt ovanpå ägget, stek i 2–3 minuter till och håll varmt. Stek den andra pannkakan på samma sätt.

Steg 6

Lägg okonomiyakin med äggsidan uppåt på två tallrikar och pensla med Teriyaki Barbecuesås med honung. Ringla tunna strängar med majonnäs över pannkakorna, strö över gräslöksringarna och servera.