

# Pankoräkor & umamirik japansk curry

Total tid **45 Min.** 30 Min. Tid för förberedelse **15 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):  
**3.250 kJ / 780 kcal**

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

## INGREDIENSER

2 Portioner

### Umami grönsakspuré

**200 g** lök  
**150 g** morot  
**6** champinjoner  
**0,5** äpple  
**150 g** konserverade tomater

### Currybas

**1** vitlöksklyfta  
**1 msk** olivolja  
**40 g** japansk curryroux  
**1 msk** Kikkoman Koncentrerad bas för Ramennudelsoppa - Shoyu (Sojasås) Smak

### Serveras med

**400 g** kokt ris  
**Stekta räkor med garnering**  
**80 g** kål (grön, vit eller röd)  
**6** räkor  
**1** ägg  
**2 msk** mjöl  
**30 g** Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil  
**500 ml** olja för fritering i kastrull  
**1 nypa** salt  
**1 nypa** peppar

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

**200 g** lök - **150 g** morot - **6** champinjoner - **0,5** äpple - **150 g** konserverade tomater  
Grovhacka löken, moroten, champinjonerna och äppet. Blanda med de konserverade tomaterna tills det är helt slätt.

### Steg 2

**1 msk** olivolja - **1** vitlöksklyfta  
Värm olivoljan i en kastrull på medelvärme. Tillsätt den finhackade vitlöken och fräs tills den doftar. Tillsätt grönsakspurén från steg 1, täck över och låt sjuda på medel-låg värme i cirka 15 minuter.

### Steg 3

**40 g** japansk curryroux - **1 msk** Kikkoman Koncentrerad bas för Ramennudelsoppa - Shoyu (Sojasås) Smak  
Tillsätt curryrouxen och rör om tills den har löst sig helt. Tillsätt Kikkoman ramen nudelsoppa.

### Steg 4

**80 g** kål (grön, vit eller röd) - **6 g** räkor - **1 nypa** salt - **1 nypa** peppar - **2 msk** mjöl - **1** ägg - **30 g** Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil - **500 ml** olja för fritering i kastrull  
Skiva kålen tunt och blötlägg den kort i kallt vatten. Låt sedan rinna av väl. Skala räkorna, men låt stjärtarna sitta kvar och ta bort den svarta randen längs ryggen. Klappa torrt, räta sedan ut stjärtarna och gör små diagonala snitt nära stjärtänden för att släppa ut fukt och förhindra att oljan stänker. Gör grunda snitt längs magsidan, vänd och tryck försiktigt till för att räta ut dem. Krydda lätt med salt och peppar. Vänd räkorna i mjölet, sedan i det

uppvispade ägget och sedan Kikkoman Panko.  
Friteras i 180 °C tills de är gyllenbruna och krispiga.

### **Steg 5**

**400 g** kokt ris

Fördela riset mellan tallrikar. Toppa med den avrunna kålen och räkorna från steg 4. Servera currysåsen från steg 3 tillsammans med riset.