

Skaldjurs-currygratäng med underbar bechamel

Total tid **50 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse 30 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

4.408 kJ / 1.053 kcal

Fett: **56,2 g** Protein: **36,9 g**

Kolhydrater: **97,5 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

150 g sushiris
Skaldjur:
60 g morötter
60 g lök
30 g selleri
1 vitlöksklyfta
40 g smör
300 g blandade skaldjur (t.ex. musslor, räkor, bläckfisk)
60 ml Kikkoman naturligt bryggd sojasås
1 tsk currypulver
Béchamelsås:
30 g smör
30 g vetemjöl
250 ml mjölk
30 ml Kikkoman naturligt bryggd sojasås
1 nypa peppar
Toppings:
100 g mozzarella i marinad
30 g Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil
Garnering:
1 msk gräslök

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skaldjur:

150 g sushiris - **60 g** morötter - **60 g** lök - **30 g** selleri - **1** vitlöksklyfta - **40 g** smör - **300 g** blandad skaldjur (t.ex. musslor, räkor, bläckfisk) - **60 ml** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 tsk** currypulver
Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. Låt svalna och lägg i en ugnform. Skär den tvättade moroten och sellerin i små tärningar, tärna löken, hacka vitlöken och fräs allt i smör tills det är gyllenbrunt. Tillsätt sedan skaldjursblandningen och stek i ytterligare 3 minuter. Smaksätt till sist med Kikkoman sojasås och currypulver. Lägg i en skål med riset.

Steg 2

30 g smör - **30 g** vetemjöl - **250 ml** mjölk - **30 ml** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 nypa** peppar
Smält smöret, tillsätt mjölet och stek i 2 minuter, tillsätt sedan mjölken och rör om kraftigt för att få bort eventuella klumpar. Koka upp och smaka av med Kikkoman sojasås och peppar. Häll över riset med skaldjur från steg 1.

Steg 3

100 g mozzarella i marinad - **30 g** Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil - **1 msk** gräslök
Strimla mozzarellan för hand ovanpå gratängen och strö över Kikkoman Panko. Grädda i 200 °C i 25 minuter. Hacka gräslöken. Servera den färdiga rätten på ett fat och garnera med hackad gräslök.