



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Okonomiyaki - japanske pannekaker med stekt sopp, mangosalat, edamamebønner og crispy grønnkål

Crispy grønnkål

75 g grønnkål

Okonomiyaki – japanske pannekaker

1 stk gulrot
 150 g hodekål
 ½ bit ingefær
 ½ pakke vårløk
 2 stk egg
 2 dl hvetemel*^B
 1 dl vann^B
 ½ ts salt^B

Mango- og avokadosalat

½ stk avokado
 ½ stk mango
 ½ pakke vårløk
 1 stk lime

Hoisinstekt sopp

100 g sjampinjong
 1 pakke edamamebønner
 ½–1 pakke hoisinsaus

Topping

1 pakke sesamfrø
 ½ pakke chilimajones

olje^B
 pepper^B
 bakepapir (kan sløyfes)^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 150 grader varmluft.
2. **Crispy grønnkål:** Fordel grønnkålen på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje og salt. Stek grønnkålen midt i ovnen i 6–8 minutter, eller til den er sprø.
3. **Pannekakerøre:** Skrell gulroten, og riv den på den grove siden av et rivjern. Kutt hodekålen i strimler. Skrell og finriv ½–1 ss av ingefæren på et rivjern. Skyll og kutt vårløken i tynne skiver. Ha eggene, ingefæren, 2 dl hvetemel, 1 dl vann, ½ ts salt og litt pepper i en bolle, og rør til du har en tykk og jevn røre. Vend inn gulroten, hodekålen og halvparten av vårløken.
4. **Mango- og avokadosalat:** Del avokadoen i to, fjern steinen, ta ut avokadokjøttet med en skje, og kutt det i terninger. Skrell mangoen, fjern steinen, og kutt den i terninger. Bland alt sammen i en skål, og rør inn resten av vårløken. Smak til med saften fra limen.
5. **Hoisinstekt sopp:** Børst soppen fri for jord, og kutt den i grove biter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek soppen i 3–4 minutter, eller til den er gyllen. Ha i edamamebønnene de siste 2 minuttene av steketiden. Krydre med litt salt og pepper. Skru ned varmen, vend inn hoisinsausen, og la det hele trekke til okonomiyakiene er klare.
6. **Okonomiyaki – japanske pannekaker:** Varm opp en ny stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Ha halvparten av pannekakerøren i stekepannen. Dytt røren godt ut i kantene, og stek pannekaken i 3–4 minutter, til den har begynt å bli fast på oversiden. Snu pannekaken, og stek den i omtrent 2 minutter på den andre siden. Gjenta med resten pannekakerøren.
7. **Topping:** Topp de ferdigstekte pannekakene med den hoisinstekte soppen, manao- og avokadosalaten.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsmiddel.