



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Tonkatsu - japansk fläkschnitzel med spetskålssallad, sesamfrön och sojacrème

## Basmatiris

Basmatiris 135 g

## Spetskålssallad

Sesamfrön 1 förp  
Lime 1 st  
Spetskål 200 g  
Riven ingefära 1 förp  
Srirachasås 2 tsk  
Japansk soja ½ msk  
● Olja 1 tsk  
● Socker 1 tsk  
Vitvinsvinäger 15ml 1 påse  
● Salt 1 krm

## Tonkatsu

Skivad fläskkotlett 250 g  
● Ägg 1 st  
● Vetemjöl\* 1 dl  
Panko ca ½ förp  
● Salt ½ tsk

## Sojacrème

Matyoghurt 150 g  
Japansk soja ½ msk  
Srirachasås 1 tsk

## Att ha hemma ●

Ägg, Olja, Salt, Socker, Svartpeppar, Vetemjöl\*

- 1. Basmatiris:** Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
- 2. Spetskålssallad:** Rosta sesamfrön i en torr och het stekpanna, tills de har fått fin färg. Skölj limen i ljummet vatten och finriv skalet. Strimla spetskål.
- 3. Lägg spetskålen** i en bunke. Blanda ner riven ingefära, limeskal, srirachasås, japansk soja, neutral olja, socker, vitvinsvinäger, salt och nymald svartpeppar. Toppa med rostade sesamfrön.
- 4. Tonkatsu:** Knäck ägg i en djup tallrik och vispa lätt med en gaffel. Lägg vetemjöl och panko på separata tallrikar. Krydda skivad fläskkotlett med salt och nymald svartpeppar. Vänd köttet först i vetemjöl, sedan i ägg och sist i panko.
- 5. Hetta upp rikligt** med neutral olja i en stekpanna och stek tonkatsu ca 3 min per sida tills den är helt genomstekt.
- 6. Sojacrème:** Blanda matyoghurt, japansk soja och srirachasås i en skål.
- 7. Klyfta limen.** Servera krispig tonkatsu med nykokt basmatiris, sojacrème, limeklyfta och spetskålssallad.