



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Japanske grønnsakspannekaker med laks, rissalat og chilimajones

Okonomiyaki – japanske pannekaker

1 stk gulrot
 ½ bit ingefær
 ½ bit spisskål
 ½ pakke vårløk
 1 stk egg
 ½–1 dl hvetemel ^B
 ½ dl vann ^B
 2 ts eplėsider-, hvitvins- eller blank eddik ^B

Svart rissalat

125 g svart ris
 ½ stk agurk
 1 bunt koriander
 1 pakke hakkede peanøtter
 ½ bit spisskål
 1 stk lime
 1 l vann ^B

Ovnsbakt laks

135 g laksefilet

Tilbehør

1 pakke sesamfrø
 1 pakke kinesisk wok- og dippsaus
 ½ pakke chilimajones
 ½ pakke vårløk

olje ^B
 salt ^B
 pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Pannekakerøre:** Skrell og gov riv gulroten og ingefæren. Kutt spisskålen i tynne skiver. Skyll og kutt vårløken i tynne skiver.

3. **Pannekakerøre, fortsettelse:** Bland sammen egget, ½–1 dl hvetemel, ½ dl vann, 2 ts hvitvinseddik og litt salt i en bolle. Rør inn gulroten, ingefæren, halvparten av spisskålen og halvparten av vårløken.

4. **Okonomiyaki:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Ha 1 dl pannekakerøre i stekepannen, og stek okonomiyakien i 3–4 minutter. Snu okonomiyakien, og stek den i 1 minutt på den andre siden. Gjenta til du er tom for røre.

5. **Svart ris:** Kok opp 1 liter lettsaltet vann i en kjele. Skyll risen, og kok den under lokk på middels varme i 20 minutter. Sil av vannet, og la risen dampe av seg i 5 minutter.

6. **Svart rissalat:** Skyll og kutt agurken i to på langs, og så i skiver. Skyll og grovhakk korianderen. Bland sammen agurken, korianderen, peanøttene, resten av spisskålen og risen i en bolle. Smak til med saften fra limen.

7. **Ovnsbakt laks:** Skjær fisken i terninger. Fordel den i en ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek den i ovnen i 6–8 minutter.

8. **Ristede sesamfrø:** Varm opp en tørr stekepanne til middels høy varme. Rist sesamfrøene i omtrent 1 minutt.

9. **Serverting:** Topp okonomiyakiene med fisken, sesamfrøene, dippsausen, chilimajonesen og resten av vårløken.



TIPS!

Lag sesamfrøpulver av sesamfrøene. Bruk en morter til å mose sesamfrøene til pulver, slik at umamismaken blir tydeligere. Bytt gjerne ut hvetemelet med risemel hvis du vil ha glutenfrie pannekaker.