



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Okonomiyaki - japanske pannekaker med reker og avokado

Crispy grønnkål
50 g grønnkål

Okonomiyaki – japanske pannekaker

1 stk gulrot
300 g hodekål
½ bit ingefær
½ pakke vårløk
2 stk egg
150 g hvetemel ^B
½ ts salt ^B
1½–2 dl vann ^B

Topping

1 pakke sesamfrø
1 stk avokado
½ pakke vårløk
1 pakke aioli
1 pakke kinesisk wok- og dippsaus
100 g reker

olje ^B
salt ^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. **Okonomiyaki – japanske pannekaker:** Skrell gulroten, og riv den på den grove siden av et rivjern. Kutt hodekålen i strimler. Skrell og finriv 1–2 ts av ingefæren på et rivjern. Skyll og kutt vårløken i tynne skiver. Ha kålen, gulroten og halvparten av vårløken i en bolle og vend inn ½ ts salt. Tilsett eggene, ingefæren, 150 g hvetemel, 1½–2 dl vann og litt pepper, og rør til du har en tykk og jevn røre.
4. **Topping:** Varm opp en tørr stekepanne til middels høy varme. Rist sesamfrøene i omtrent 1 minutt, til de er gylne. Legg sesamfrøene over i en liten skål. Skjær et snitt rundt hele avokadoen, vri halvdelene fra hverandre, og fjern steinen. Løft forsiktig ut avokadokjøttet med en skje, og kutt det i skiver.
5. **Okonomiyaki – japanske pannekaker, fortsettelse:** Varm opp stekepannen til middels høy varme, og ha i litt olje. Ha pannekakerøren i stekepannen. Dytt røren godt ut i kantene, og stek pannekaken i 3–4 minutter, til den begynner å bli fast på oversiden. Snu pannekaken, og stek den i omtrent 2 minutter på den andre siden.
6. Topp okonomiyakien med aiolien og dippsausen. Legg på avokadoskivene, rekene og resten av vårløken, og strø over den sprøsteekte grønnkålen og de ristede sesamfrøene.



TIPS!

For å enklere snu pannekakene, kan du legge et fat over, og så snu stekepannen rundt. La så pannekaken skli fra tallerkenen ned i stekepannen igjen.