



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Okonomiyaki

Det skal du bruge

125 g champignoner
1½ spsk sojasauce
1½ spsk hvidvinseddike
1 bundt forårsløg
½ pose radiser
4 stk æg
1½ dl letmælk
1 stykke hvidkål
½ pakke koriander, frisk
1 pose sesamfrø
1 spsk mayonnaise
1 spsk teriyaki-sauce

Du skal selv have:

Olie, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 150°C (Varmluft).
- 2 **Sojasyltede svampe:** Del champignoner i kvarte. Kog soja, hvidvinseddike, 1 spsk sukker og 1 spsk vand op i en gryde. Tilsæt svampene og lad dem koge under låg i 1 min. Tag dem af og lad dem trække.
- 3 **Topping:** Skyl forårsløg og radiser og skær begge dele i tynde skiver.
- 4 **Okonomiyaki:** Pisk æggene sammen med 1½ dl mel, mælk og lidt salt i en skål. Snit hvidkål fint, gerne på en mandolin og tilsæt det til æggeblandingen. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg halvdelen af æggeblandingen i ca. 3 min på hver side. Kom omeletten over på en bageplade med bagepapir. Steg den anden omelet og læg også den på bagepladen. Bag dem færdige i ovnen et par min. til de er faste.
- 5 **Anret:** Hak koriander groft. Del okonomiyaki i stykker og top med forårsløg, radiser og syltede svampe. Drys med hakket koriander og sesamfrø. Tegn til sidst med mayonnaise og teriyaki over det hele.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sesamfrø, Soja, Svovdioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Næringsværdier

Energi pr. portion: 1.542 kj / 369 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 22,3 g
heraf mættede fedtsyrer 4,9 g

Kulhydrat 19,7 g
heraf sukkerarter 11,5 g

Protein 22,4 g

Salt 3,3 g

Kostfibre 4,1 g