



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Tonkatsu – japansk fläkschnitzel med spetskålssallad, sesamfrön och sojayoghurt

Spetskålssallad

Sesamfrön 1 msk
Lime 1 st
Ingefära ¼ förp
Spetskål 1 st
Japansk soja ½ msk
🏠 Sambal oelek ½ tsk
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Flytande honung 1 tsk
🏠 Vitvinsvinäger 1 msk
🏠 Salt 1 krm
🏠 Svartpeppar

Tonkatsu

Fläskkotlett 300 g
Panko 1 dl
🏠 Ägg 1 st
🏠 Vetemjöl 1 dl
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar
🏠 Neutral olja

Sojayoghurt

Matyoghurt 1 dl
Japansk soja ½ msk
🏠 Sambal oelek ½ tsk

Till servering

Basmatiris 150 g

1. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Spetskålssallad:** Rosta sesamfrön i en torr varm stekpanna under omrörning, tills de har fått fin färg. Skölj limen i ljummet vatten och finriv skalet. Klyfta limen till servering. Skala och finriv ingefära (ca ½ msk). Strimla spetskål.
3. Lägg spetskålen i en bunke. Blanda ner ingefära, limeskal, sambal oelek, neutral olja, flytande honung, vitvinsvinäger, japansk soja, salt och nymald svartpeppar. Smaka eventuellt av vid servering med mer salt och nymald svartpeppar. Toppa med rostade sesamfrön.
4. **Tonkatsu:** Skiva fläskkotlett i 4 tunna skivor. Knäck ägget i en djup tallrik och vispa upp lätt med en gaffel. Lägg vetemjöl och panko på separata tallrikar. Krydda fläskkotletten 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 (innertemp 72°C).
6. **Sojayoghurt:** Lägg matyoghurt i en liten skål och blanda ner japansk soja och sambal oelek.
7. Servera krispig tonkatsu med nykokt basmatiris, sojayoghurt, limeklyfta och spetskålssallad.