



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Okonomiyaki - japanske pannekaker med stekt sopp, mangosalat, edamamebønner og crispy grønnkål

## Crispy grønnkål

50 g grønnkål

## Okonomiyaki – japanske pannekaker

1 stk gulrot  
150 g hodekål  
½ bit ingefær  
½ pakke vårløk  
2 stk egg  
🏠 125 g hvetemel  
🏠 1 dl vann  
🏠 ½ ts salt

## Mango- og avokadosalat

1 stk avokado  
1 stk mango  
½ pakke vårløk  
1 stk lime

## Hoisinstekt sopp

100 g sjampinjong  
1 pakke edamamebønner  
1 pakke hoisinsaus

## Topping

1 pakke sesamfrø  
½ pakke chilimajones

🏠 olje  
🏠 pepper  
🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 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 **Pannekakerøre:** Skrell gulroten, og riv den på den grove siden av et rivjern. Kutt hodekålen i strimler. Skrell og finriv ½–1 ss av ingefæren på et rivjern. Skyll og kutt vårløken i tynne skiver. Ha eggene, ingefæren, 125 g hvetemel, 1 dl vann, ½ ts salt og litt pepper i en bolle, og rør til du har en tykk og jevn røre. Vend inn gulroten, hodekålen og halvparten av vårløken.
- 4 **Mango- og avokadosalat:** Del avokadoen i to, fjern steinen, ta ut avokadokjøttet med en skje, og kutt det i terninger. Skrell mangoen, fjern steinen, og kutt den i terninger. Bland alt sammen i en skål, og rør inn resten av vårløken. Smak til med saften fra limen.
- 5 **Hoisinstekt sopp:** Børst soppen fri for jord, og kutt den i grove biter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek soppen i 3–4 minutter, eller til den er gyllen. Ha i edamamebønnene de siste 2 minuttene av steketiden. Krydre med litt salt og pepper. Skru ned varmen, vend inn hoisinsausen, og la det hele trekke til okonomiyakiene er klare.
- 6 **Okonomiyaki – japanske pannekaker:** Varm opp en ny stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Ha halvparten av pannekakerøren i stekepannen. Dytt røren godt ut i kantene, og stek pannekaken i 3–4 minutter, til den har begynt å bli fast på oversiden. Snu pannekaken, og stek den i omtrent 2 minutter på den andre siden. Gjenta med resten pannekakerøren.
- 7 **Topping:** Topp de ferdigstekte pannekakene med den hoisinstekte soppen, mango- og avokadosalaten, den crispy grønnkålen, edamamebønnene, sesamfrøene og chilimajonesen.