



Okonomiyaki med kål & porre

Her er en super nem version af den japanske okonomiyaki. Den er proppet med grøntsager og smager vidunderligt!



Bedøm opskrift



30 min



Sep – Dec



Dagligt grønt



Vegetar

Ingredienser

2-3 personer

½ kål, f.eks. hvidkål eller savoy (ca. 500g)

2 porrer

2 gulerødder

3 dl bouillon

2 æg

2 dl mel

2 tsk bagepulver

salt

olie til stegning

BBQ sauce

4 spsk ketchup

1 spsk soja sovs

1 tsk flydende honning

1 tsk chilisauce

Mayo

4 spsk mayonnaise

1 tsk sukker

2 spsk eddike

Opskrift og styling: Louisa Lorang
Fotograf: Lene Samsø

Tilberedning

- 1 Snit kål og porre fint. Læg lidt porretop til side til servering.
- 2 Drys begge dele med 1-2 tsk. salt og klem det hele sammen med hænderne.
- 3 Riv gulerødderne groft.
- 4 Pisk bouillon, æg, mel og bagepulver sammen.
- 5 Vend kål, porre og gulerod i dejen.
- 6 Varm to små pander op med lidt olie og fordel dejen på dem.
- 7 Tryk dejen godt ned og steg okonomiyakien under låg ved middel varme i ca. 10 minutter, eller til den har sat sig i bunden.
- 8 Vend den og steg den igen i 7-10 minutter uden låg på den anden side. Steg til den er gylden og gennemstegt.
- 9 Rør imens ketchup med soja, honning og chili. Smag til.
- 10 Rør mayonnaise med lidt sukker og eddike.
- 11 Anret okonomiyakien med bbq sauce og striber af mayo.
- 12 Servér med masser af brøndkarse og lidt snittet porre.



Tip

Brug det kål du har. Brug forårsløg, når de er i sæson, og nyd at så meget grønt, kan være i en lille ret!

