

Krevety v panko strouhance s japonským kari plným umami

Celkový čas vaření **45 min.** 30 min. Doba přípravy **15 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
3.250 kJ / 780 kcal

Tuky: **28 g** Bílkoviny: **29 g**
Sacharidy: **100 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Zeleninové pyré plné umami

200 g cibule
150 g mrkve
6 žampionů
0,5 jablka
150 g konzervovaných rajčat

Základ kari

1 stroužek česneku
1 polévková olivového oleje
lžíce
40 g japonské kari jíšky
1 polévková Kikkoman Koncentrovaný
lžíce základ pro ramen

Příloha

400 g vařené rýže
Smažené krevety a obloha
80 g zelí (bílé nebo červené)
6 krevet
1 vejce
2 polévkové mouky

lžíce

30 g Kikkoman Panko –
japonská křupavá
strouhanka

500 ml oleje na smažení v hrnci

1 špetka soli

1 špetka pepře

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

200 g cibule - **150 g** mrkve - **6** žampionů - **0,5** jablka - **150 g** konzervovaných rajčat
Cibuli, mrkev, žampiony a jablko nahrubo nakrájejte. Spolu s konzervovanými rajčaty rozmixujte do zcela hladkého pyré.

Krok 2

1 polévková lžíce olivového oleje - **1** stroužek česneku

V hrnci zahřejte olivový olej na středním ohni. Přidejte nejemno nasekaný česnek a restujte, dokud se nerozvoní. Přidejte zeleninové pyré z kroku 1, přikryjte a vařte na mírném až středním ohni asi 15 minut.

Krok 3

40 g japonské kari jíšky - **1 polévková lžíce** Kikkoman Koncentrovaný základ pro ramen
Přidejte kari jíšku a míchejte, dokud se zcela nerozpustí. Poté přidejte polévkový základ na ramen Kikkoman.

Krok 4

80 g zelí (bílé nebo červené) - **6 g** krevet - **1 špetka** soli - **1 špetka** pepře - **2 polévkové lžíce** mouky - **1** vejce - **30 g** Kikkoman Panko – japonská křupavá strouhanka - **500 ml** Přibližně 500 ml oleje na smažení v hrnci

Zelí nakrájejte na tenké proužky, krátce namočte do studené vody a poté dobře scedte. Krevety oloupejte, ocásky ponechte, a odstraňte střívko. Osušte je, srovnejte ocásky a u jejich konce udělejte malé šikmé zářezy, aby se uvolnila vlhkost a zabránilo prskání oleje. Na břišní straně udělejte

mělké zářezy, krevety otočte a jemně přitlačte, aby se narovnaly. Lehce osolte a opepřete. Krevety obalte v mouce, poté v rozšlehaném vejci, a nakonec ve strouhance Kikkoman Panko. Smažte při 180 °C dozlatova a dokřupava.

Krok 5

400 g vařené rýže

Rozdělte rýži na talíře. Navrch přidejte scezené zelí a krevety z kroku 4. Kari omáčku z kroku 3 podávejte vedle rýže.