KIKKOMAN

Zapečené mořské plody s kari a jemným bešamelem

Celkový čas vaření **50 min.** **20 min.** Doba přípravy **30 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
4.408 kJ / 1.053 kcal

Tuky: **56,2 g** Bílkoviny: **36,9 g**
Sacharidy: **97,5 g**

INGREDIENCE

2 Porce

150 g	sushi rýže
Mořské plody:	
60 g	mrkve
60 g	cibule
30 g	řapíkatého celeru
1	stroužek česneku
40 g	másla
300 g	směsi mořských plodů (např. kalamáry, slávky, krevety, sépie, chobotnice)
60 ml	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
1 čajová lžička	kari
Bešamel:	
30 g	másla
30 g	pšeničné mouky
250 ml	mléka
30 ml	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
1 špetka	pepře
Topping:	
100 g	mozzarelly v nálevu
30 g	Kikkoman Panko – japonská křupavá strouhanka
Ozdoba:	
1 polévková lžíce	pažitky

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1
Mořské plody:
150 g sushi rýže - **60 g** mrkve - **60 g** cibule - **30 g** řapíkatého celeru - **1** stroužek česneku - **40 g** másla - **300 g** mixed seafood (e.g. squid, mussels, shrimps, cuttlefish, octopus) - **60 ml** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **1 čajová lžička** kari
Uvařte rýži podle návodu a nechte vychladnout, poté ji rozprostřete do zapékací mísy. Mrkev a celer nakrájejte na malé kostičky, cibuli nadrobno a česnek nasekejte. Vše restujte na másle dozlatova. Přidejte mořské plody a restujte 3 minuty. Ochuťte sójovou omáčkou a kari a přidejte do zapékací mísy k rýži.

Krok 2
30 g másla - **30 g** pšeničné mouky - **250 ml** mléka - **30 ml** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **1 špetka** pepře
Rozpusťte máslo, přidejte mouku a 2 minuty restujte. Přilijte mléko a důkladně míchejte, aby nevznikly hrudky. Přiveďte k varu, dochuťte Kikkoman Sójovou omáčkou a pepřem. Bešamel nalijte na rýži s mořskými plody.

Krok 3
100 g mozzarelly - **30 g** Kikkoman Panko – japonská křupavá strouhanka - **1 polévková lžíce** pažitky
Mozzarellu natrhejte a rozprostřete na povrch. Posypte Kikkoman Panko strouhankou. Zapékejte při 200 °C asi 25 minut. Podávejte ozdobené nasekanou pažitkou.