

Panko-garnalen & umami-rijke Japanse curry

totale tijd **45 min.** 30 min. voorbereidingstijd 15 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

3.250 kJ / 780 kcal

Vetten: **28 g** Eiwitten: **29 g**

Koolhydraten: **100 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

Umami-groentepuree

200 g ui
150 g wortel
6 champignons
0,5 appel
150 g tomaten uit blik

Currybasis

1 teentje knoflook
1 el olijfolie
40 g Japanse curryroux
1 el Kikkoman
Geconcentreerde Ramen
Noedelsoep Basis -
Shoyu (Sojasaus) Smaak

Portie

400 g gekookte rijst

Gebakken garnalen & garnering

80 g kool (groen of rood)
6 garnalen
1 ei
2 el bloem
30 g Kikkoman Panko -
Knapperig Paneermeel in
Japanse Stijl
500 ml olie om te frituren in een pan
1 snufje zout
1 snufje peper

VOORBEREIDING

Stap 1

200 g ui - **150 g** wortel - **6** champignons - **0,5**

appel - **150 g** tomaten uit blik

Snijd de ui, wortel, champignons en appel grof. Mix met de tomaten uit blik tot een gladde massa.

Stap 2

1 el olijfolie - **1** teentje knoflook

Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur.

Voeg de fijngehakte knoflook toe en bak deze tot

hij geurig is. Voeg de groentepuree uit stap 1 toe,

dek af en laat ongeveer 15 minuten op middelhoog vuur sudderen.

Stap 3

40 g Japanse curryroux - **1 el** Kikkoman

Geconcentreerde Ramen Noedelsoep Basis - Shoyu
(Sojasaus) Smaak

Voeg de curryroux toe en roer tot deze volledig is

opgelost. Voeg naar smaak Kikkoman Ramen Soep Basis toe.

Stap 4

80 g kool (groen of rood) - **6 g** garnalen - **1 snufje**

zout - **1 snufje** peper - **2 el** bloem - **1** ei - **30 g**

Kikkoman Panko - Knapperig Paneermeel in

Japanse Stijl - **500 ml** olie om te frituren in een pan

Snijd de kool in dunne plakjes en laat deze kort in

koud water weken, daarna goed uitlekken. Pel de

garnalen, laat de staartjes zitten en verwijder de

darmkanalen. Dep ze droog, leg de staartjes op één

lijn en maak kleine diagonale inkepingen aan het

uiteinde van de staart om vocht vrij te laten komen

en oliespatten te voorkomen. Maak ondiepe

inkepingen langs de buikzijde, draai om en druk

voorzichtig aan om ze recht te maken. Breng op smaak met wat zout en peper. Haal de garnalen door de bloem, vervolgens door het geklopte ei en daarna door de Kikkoman Panko. Frituur ze op 180 °C tot ze licht goudbruin en knapperig zijn.

Stap 5

400 g gekookte rijst

Verdeel de rijst over de borden. Schep de uitgelekte kool en garnalen uit stap 4 erover. Serveer de currysaus uit stap 3 bij de rijst.