

VECKANS FAVORITER

OKONOMIYAKI MED KÅL OCH SYLTADE BETOR

Recept av: Årstiderna
1 portion
Tid: ca 45 minuter

INGREDIENSER

2 ägg
1 dl mjöl
½ dl vatten
½ tsk salt
1 dl mungbönor (blötlagda)
Gulbetor, rättikor eller
morötter (tunt skivade)
1 dl matättika
½ dl vatten
2 msk socker
1 vitlöksklyfta (finriven)
½ huvud vitkål/spetskål
(finstrimlat)
1-2 cm ingefära (finriven)
½ röd chili (i tunna ringar)
Olja
Japansk soja

GÖR SÅ HÄR:

Koka upp vatten till de
blötlagda mungbönorna

Gör en okonomiyakismet
av 2 ägg, ½ dl vatten, 1 dl
mjöl och ½ tsk salt, smeten
ska vara ganska tjock. Låt
vila i 10 minuter.

Koka 1 dl bönor med 2
dl vatten i ca 20 minuter,
smaksätt med salt.

Koka upp ättika, vatten
och socker och häll den
varma lagen över de tunt
skivade betorna. Låt dra till
servering.

Blanda ner vitlöken
och hälften av kålen i
okonomiyakismeten.
Hetta upp rikligt med olja
i en stekpanna och stek
okonomiyakin gyllene och
frasig, ca 3-4 minuter på
varje sida.

Blanda de kokta
mungbönorna med
ingefäran, chilin och resten
av kålen. Smaksätt med lite
Japansk soja.

Lägg upp okonomiyakin
på en tallrik, toppa med
mungbönssallad och
garnera med syltade betor.

Smaklig spis!