

Креветки в панко и японский карри

Общее время **45 мин** 30 мин Время подготовки 15 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
3 250 кДж / 780 ккал

Жиры: **28 г** Белки: **29 г**
Углеводы: **100 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Овощное пюре

200 г репчатого лука
150 г моркови
6 шампиньонов
0,5 яблока
150 г консервированных
томатов

Основа для карри

1 зубчик чеснока
1 ст. л. оливкового масла
40 г японского концентрата
для соуса карри
1 ст. л. концентрированной
основы Kikkoman для
супа Рамен

Для подачи

400 г готового риса
Жареные креветки и украшение
80 г капусты (белокочанной
или краснокочанной)
6 креветок
1 яйцо
2 ст. л. муки
30 г панко Kikkoman -
хрустящих
панировочных сухарей
500 мл растительного масла
для фритюра
1 щепотка соли
1 щепотка перца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

200 г репчатого лука - **150 г** моркови - **6**
шампиньонов - **0,5** яблока - **150 г**
консервированных томатов
Мелко нарежьте лук, морковь, грибы и яблоко.
Смешайте с томатами до однородной массы.

Шаг 2

1 ст. л. оливкового масла - **1** зубчик чеснока
Нагрейте оливковое масло в кастрюле на
среднем огне.

Добавьте мелко нарезанный чеснок и обжарьте
до появления аромата. Добавьте овощное пюре
из шага 1, накройте крышкой и тушите на
среднем огне около 15 минут.

Шаг 3

40 г японского концентрата для соуса карри - **1**
ст. л. концентрированной основы Kikkoman для
супа Рамен
Добавьте японский микс для карри и
перемешайте до полного растворения. Добавьте
концентрированную основу Kikkoman для супа
Рамен.

Шаг 4

80 г капусты (белокочанной или
краснокочанной) - **6 г** креветок - **1 щепотка** соли
- **1 щепотка** перца - **2 ст. л.** муки - **1** яйцо - **30 г**
панко Kikkoman - хрустящих панировочных
сухарей - **500 мл** масла для фритюра
Нашинкуйте капусту и ненадолго замочите в
холодной воде, затем хорошо просушите.
Очистите креветки, оставив хвосты, и удалите

пищевод. Просушите, а затем сделайте небольшие диагональные надрезы у конца хвоста, чтобы выпустить влагу и предотвратить разбрызгивание масла. Сделайте неглубокие надрезы вдоль брюшной стороны, переверните и аккуратно прижмите, чтобы выпрямить. Слегка приправьте солью и перцем. Обваляйте креветки в муке, затем во взбитом яйце, а затем в панко Kikkoman. Обжарьте во фритюре при температуре 180°C до легкого золотистого цвета и хрустящей корочки.

Шаг 5

400 г готового риса

Разложите рис по тарелкам. Сверху выложите капусту и креветки из шага 4. Подавайте рис с соусом карри из шага 3.