KIKKOMAN

Okonomiyaki "tortitas japonesas saladas" vegetarianas

Tiempo total **30 Mins.** **30 Mins.** Tiempo de preparación

Información nutricional (por porción)
2.443 kJ / 583 Kcal

Grasas: **28,6 g** Proteínas: **29,8 g**
Carbohidratos: **48,5 g**

INGREDIENTES

2 porciones

Para la salsa vegetariana de okonomiyaki:

3 cucharadas	de kétchup
2 cucharadas	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
1 cucharada	de mermelada de arándanos
1 pellizco	de sal, otra de pimienta, otra de nuez moscada y otra de comino
100 g	col china
50 g	de calabacín
0,25	de pimiento rojo
2	cebolletas
2 cucharadas	de maíz (en lata)
2 cucharadas	de aceite vegetal
2 cucharadas	de cebolla frita
2,5	ramas de cebollino

Para la masa:

300 g	tofu (soft type)
1 cucharada	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
6 cucharadas	de almidón de patata

PREPARACIÓN

Pasos 1

Para la salsa vegetariana de okonomiyaki, poner todos los ingredientes en un cuenco y mezclar con una batidora de brazo hasta conseguir una salsa lisa y bien integrada.

Pasos 2

Limpiar la col china, el calabacín y el pimiento, cortarlos en tiras de unos 3 cm de longitud y lavarlos. Limpiar las cebolletas, cortar en aros de 2-3 mm y lavarlas.

Pasos 3

Darle la vuelta cuidadosamente con una espátula y cocinar otros 2-3 minutos (reducir un poco el fuego). Lavar el cebollino, secarlo y cortar en rodajas.

Pasos 4

Colocar los okonomiyakis con el lado de las verduras hacia arriba en dos platos y rociar con salsa okonomiyaki vegetariana. Espolvorear cebollino y servir.

Pasos 5

Turn over carefully with a spatula and fry for 2-3 more minutes (reduce heat slightly). Prepare the second pancakes in the same way. Wash the chives, dab dry and finely chop.

Pasos 6

Place the okonomiyaki on two plates with the vegetable side up and spread with the vegetarian okonomiyaki sauce. Sprinkle with chives and serve.