

Okonomiyaki "tortitas japonesas saladas" vegetarianas

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

Información nutricional (por porción)
2443 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 ketchup
- 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 pimienta rojo
- 2** cebolletas
- 2** de maíz (en lata)
- cucharadas**
- 2** de aceite vegetal
- cucharadas**
- 2** de cebolla frita
- cucharadas**
- 2,5** ramas de cebollino
- Para la masa:**
- 300 g** tofu (soft type)
- 1 cucharada** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
- 6** de almidón de patata
- cucharadas**

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.