

# Okonomiyaki con crauti e salsa all'uvetta piccante

Tempo totale **30 Min** **15 Min** Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):  
**3.186 kJ / 761 kcal**

Grassi: **32,6 g** Proteine: **20,6 g**  
Carboidrati: **94,6 g**

## INGREDIENTI

**2 Porzioni**

**Per gli okonomiyaki:**

**1** uovo  
**200 g** di crauti  
**150 g** di farina di grano  
**150 ml** di acqua  
**1 cucchiaino** di semi di cumino  
**1 cucchiaino** di lievito  
**50 ml** di olio di colza

**Per la salsa:**

**1 cucchiaino** di zenzero sottaceto  
**4 cucchiari** di ketchup  
**1 cucchiaino** di salsa Worcestershire biologica  
**1 cucchiaino** di miele  
**2 cucchiari** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

**50 g** di uvetta  
**1 cucchiaino** di peperoncino fresco

**Per la guarnizione:**

**1 cucchiaino** di cipolla tritata  
**1 cucchiaino** di semi di sesamo  
**1 cucchiaino** di alga nori a fettine

## PREPARAZIONE

**Passaggio 1**

**1** uovo - **150 g** di farina di grano - **150 ml** di acqua - **1 cucchiaino** di acqua - **1 cucchiaino** di semi di cumino - **200 g** di crauti - **50 ml** di olio di colza  
Trita finemente i crauti. Mescola le uova con la farina, l'acqua, i semi di cumino e il lievito, poi aggiungi i crauti tritati. Forma dei pancake con il composto e friggili in olio caldo per circa 5 minuti per lato.

**Passaggio 2**

**1 cucchiaino** di zenzero sottaceto - **4 cucchiari** di ketchup - **1 cucchiaino** di salsa Worcestershire biologica - **1 cucchiaino** di miele - **2 cucchiari** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **50 g** di uvetta - **1 cucchiaino** di peperoncino fresco - **1 cucchiaino** di cipolla tritata - **1 cucchiaino** di alga nori a fettine - **1 cucchiaino** di semi di sesamo  
Trita finemente lo zenzero sottaceto e il peperoncino. Quindi mescolali con gli altri ingredienti per la salsa. Disponi i pancake cotti su un piatto e guarniscili con la salsa, la cipolla verde, l'alga nori e i semi di sesamo.