

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 cucchiaio di zenzero sottaceto
4 cucchiae di ketchup
1 cucchiaio di salsa Worcestershire biologica
1 cucchiaino di miele
2 cucchiae Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
50 g di uvetta
1 cucchiaio di peperoncino fresco

Per la guarnizione:

1 cucchiaio di cipolla tritata
1 cucchiaio di semi di sesamo
1 cucchiaio 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 cucchiaio di zenzero sottaceto - **4 cucchiae** di ketchup - **1 cucchiaio** di salsa Worcestershire biologica - **1 cucchiaino** di miele - **2 cucchiae** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **50 g** di uvetta - **1 cucchiaio** di peperoncino fresco - **1 cucchiaio** di cipolla tritata - **1 cucchiaio** di alga nori a fettine - **1 cucchiaio** 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.