KIKKOMAN

Pancake di carote e sedano rapa con erbette aromatiche

Tempo totale **25 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1846 kJ / **441 kcal**

Grassi: **16 g** Proteine: **20 g**
Carboidrati: **46 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

150 g	di carote
100 g	di sedano rapa
1	cipolla
1 mazzetto	di erba cipollina
0,5 mazzetto	di prezzemolo
4	foglie di menta
100 g	di farina integrale
0,5 cucchiaino	di lievito in polvere
2	uova
100 ml	di latte
2 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 pizzico	di pepe
In aggiunta:	
2 cucchiai	di olio di colza per friggere
2 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
	Prezzemolo per servire

PREPARAZIONE

Passaggio 1

150 g di carote - **100 g** di sedano rapa - **1** cipolla - **1 mazzetto** di erba cipollina - **0,5 mazzetto** di prezzemolo - **4** foglie di menta
Grattugiare la carota e il sedano rapa. Tritare finemente la cipolla, l'erba cipollina, il prezzemolo e la menta e mescolarli con le verdure.

Passaggio 2

100 g di farina integrale - **0,5 cucchiaino** di lievito in polvere - **2** uova - **100 ml** di latte - **1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 pizzico** di pepe
Setacciare la farina e mescolarla con il lievito. Sbattere le uova con latte e salsa di soia Kikkoman. In una ciotola, unire gli ingredienti secchi con gli ingredienti liquidi per fare una pastella e aggiungere le verdure con le erbe. Condire con pepe e mescolare accuratamente.

Passaggio 3

2 cucchiai di olio di colza per friggere - **2 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - Prezzemolo per servire
Scaldare una piccola quantità di olio in una padella e ridurre il calore. Prelevare un cucchiaio di pastella, metterlo sulla padella e cuocere su entrambi i lati. Una volta cotti I pancake, serviteli caldi con erbe e salsa di soia Kikkoman.