KIKKOMAN

Okonomiyaki "Crepe japonês salgado" com carne Buta-tama

Tempo total **30 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **20 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.826 kJ / 674 kcal

Gorduras totais: **36,4 g** Proteína: **28,3 g**
Hidratos de carbono: **56,7 g**

INGREDIENTES

2 Porções

6	hastes de cebolinho
100 g	de couve tipo coração
2	cebolinhas
Para a massa:	
200 ml	de caldo Dashi (ou caldo de legumes)
1	ovo fresco
90 g	de farinha de trigo do tipo 405
10 g	de farinha de batata
1 colheres de chá	de fermento em pó
3 colheres de sopa	de óleo vegetal
2 colheres de sopa	de cebola frita crocante
80 g	de ombro de porco, cortado muito finamente
2	ovos frescos
4 colheres de sopa	Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel e Sabor Fumado
1 colheres de sopa	de maionese

PREPARAÇÃO

Passo 1

Lavar o cebolinho, enxugar com papel absorvente e cortar em rolinhos. Limpar a couve tipo coração, cortar em tiras com cerca de 3 cm de comprimento e lavar. Limpar as cebolinhas, cortar em rodelas com 2-3 mm de espessura e lavar.

Passo 2

Para a massa, bater numa tigela o caldo Dashi e um ovo. Misturar a farinha de trigo com a farinha de batata, adicionar com fermento em pó à mistura de Dashi e ovo e mexer bem para evitar grumos. Juntar a couve tipo coração e a cebolinha à massa e misturar bem.

Passo 3

Aquecer 1 colher de sopa de óleo numa frigideira (24 cm Ø), deitar metade da mistura de massa e legumes na frigideira, distribuir uniformemente os legumes e cozinhar durante cerca de 2-3 minutos a temperatura média.

Passo 4

Durante este tempo, polvilhar com 1 colher de sopa de cebola frita crocante. Distribuir uniformemente metade das fatias de carne, virar na frigideira e cozinhar durante mais 2-3 minutos a temperatura média (reduzir um pouco a temperatura). Deixar o Okonomiyaki deslizar para um prato.

Passo 5

Voltar a aquecer ½ colher de sopa de óleo na frigideira e abrir um ovo na frigideira. Logo a seguir, colocar o Okonomiyaki cozinhado, com o lado com carne virado para baixo, cozinhar durante 2-3 minutos e reservar quente. Preparar o segundo crepe exatamente da mesma maneira.

Passo 6

Colocar cada Okonomiyaki num prato, com o lado com ovo virado para cima, e pincelar com Molho Teriyaki Barbeque com Mel. Distribuir tiras finas com maionese, polvilhar com rolinhos de cebolinho e servir.