

# Krewetki w panko z umamicznym japońskim curry

Czas ogółem **45 min** 30 min Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

**3.250 kJ / 780 kcal**

Tłuszcz: **28 g** Białko: **29 g**

Węglowodany: **100 g**

## SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

### Warzywne purée umami

**200 g** cebuli  
**150 g** marchewki  
**6** pieczarek  
**0,5** jabłka  
**150 g** pomidorów w puszcze

### Baza curry

**1** ząbek czosnku  
**1 łyżka** oliwy z oliwek  
**40 g** japońskiej bazy do curry  
**1 łyżka** Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman

### Podanie

**400 g** ugotowanego ryżu  
**Smażone krewetki i przybranie**  
**80 g** kapusty (zielonej lub czerwonej)  
**6** krewetek  
**1** jajko  
**2 łyżki** mąki  
**30 g** Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu  
**500 ml** oleju do smażenia w głębokim tłuszczu  
**1 szczypta** soli  
**1 szczypta** pieprzu

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

**200 g** cebuli - **150 g** marchewki - **6** pieczarek - **0,5** jabłka - **150 g** pomidorów z puszek  
Cebulę, marchewkę, pieczarki i jabłko grubo posiekaj. Zmiksuj z pomidorami z puszek na gładką masę.

### Krok 2

**1 łyżka** oliwy z oliwek - **1** ząbek czosnku  
W garnku rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Dodaj drobno posiekany czosnek i smaż, aż uwolni aromat. Dodaj purée warzywne z kroku 1, przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez około 15 minut.

### Krok 3

**40 g** japońskiej bazy do curry - **1 łyżka** Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman  
Dodaj kostki curry i mieszaj, aż całkowicie się rozpuszczą. Dodaj Bazę do zupy ramen Kikkoman.

### Krok 4

**80 g** kapusty (zielonej lub czerwonej) - **6 g** krewetek - **1 szczypta** soli - **1 szczypta** pieprzu - **2 łyżki** mąki - **1** jajko - **30 g** Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu - **500 ml** oleju do smażenia w głębokim tłuszczu  
Kapustę cienko poszatkuj i krótko namocz w zimnej wodzie, a następnie dokładnie odsącz. Krewetki obierz, pozostawiając ogonki, i usuń jelita. Osusz krewetki, ułóż ogonki w jednym kierunku i wykonaj małe, skośne nacięcia przy końcówkach ogonów, aby uwolnić wilgoć i zapobiec przyskaniu oleju. Zrób płytkie nacięcia wzdłuż strony brzusznej, odwróć

krewetki i delikatnie dociśnij, aby je wyprostować. Lekko dopraw solą i pieprzem. Obtocz krewetki kolejno w mące, roztrzepanym jajku i Kikkoman Panko. Smaż na głębokim oleju w temperaturze 180°C, aż będą złociste i chrupiące.

#### **Krok 5**

**400 g** ugotowanego ryżu

Nałóż ryż na talerze. Na wierzchu ułóż odsączoną kapustę i krewetki z kroku 4. Sos curry z kroku 3 podawaj obok ryżu.