

Okonomiyaki (16 pers)- Japanse hartige pannenkoek

Recept: Adrie

Ingrediënten:

- 200 gram (spelt)meel
- ½ tl bakpoeder
- 1 tl zeezout
- 3 dl dashi bouillon*
- 4 eieren
- 600 gr kool
- 200 gr wortel (geraspt)
- 6 lente-uitjes
- zonnebloemolie

Bereiding:

Zeef het speltmeel en de bakpoeder en meng het met een beetje zout.

Voeg de bouillon en de eieren toe en roer dit goed door elkaar.

Snijd de kool in flinterdunne reepjes en de lente-ui in dunne ringetjes.

Voeg de kool, de wortel en 2/3 van de lente-ui toe.

De overige lente-ui is voor de garnering.

Verhit op halfhoog vuur een beetje olie en schep een beetje beslag in de pan.

Maak de okonomiyaki niet te plat, deze mag wat dikker zijn.

Doe het deksel op de pan en laat de okonomiyaki op laag vuur gaar worden (circa 5 minuten; mooist is een anti-aanbakpan)

Draai de okonomiyaki, met behulp van een spatel om.

(je kan ook met een deksel langzaam de bovenkant laten garen)

Laat nog een paar minuten pakken, totdat het gaar en mooi bruin is.

Draai nogmaals om en bak nog even 2 minuten zonder deksel.

okonomiyaki-saus:

Ingrediënten

- 50 ml worcestersaus
- 50 ml sojasaus
- 2 el mirin*
- 1 el suiker
- 2 el rijstazijn
- 1 tl gember (geraspt)
- 1 tl maizena

Bereiding:

Doe alle ingrediënten voor de okonomiyaki-saus in een pan en breng ze aan de kook, proef en breng eventueel verder op smaak.

Bindt indien nodig nog een beetje bij met maizena tot stroperig.

Garnituur

Ingrediënten:

- 4 el mayo
- 4 el okonomiyakisaus (zie boven)
- 4 el bonitovlokken*
- 4 el lente-ui
- (eventueel bacon)

Bereiding:

Leg de okonomiyaki op een bord en zet strepen met de kewpie mayonaise en okonomiyaki-saus.

Maak af met wat bonitovlokjes en lente ui.

Je kan er eventueel een paar plakken bacon op leggen.

Ter info.:

bonito* = vlokjes gerookte, gedroogde en geschaafde tonijn met veel umami (toko)

Mirin* = (gefermenteerde) zoete rijstwijn,

Dashi* = japanse bouillon – van konbu, bonitovlokken en water.

Verwarm 30 gr konbu in 1 ltr koud water tot 90 C, laat 2 min trekken en verwijder de konbu.

Breng aan de kook en doe er 250 ml water bij, strooi de bonitovlokken erin en wacht tot die op de bodem liggen.

Zeef de bouillon.