



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KANSAİ USULÜ OKONOMİYAKİ

www.asyagurme.com

100 Gram Ayıklanmış balık, Kaynar suda 3-4 dakika haşlanmış

200 Gram Lahana, İnce şeritler halinde kesilmiş

1 Adet Yumurta

100 Gram Un

1 Tatlı Kaşığı Kabartma Tozu

½ Su Bardağı Su, (veya 100ml)

1 Çay Kaşığı Tuz

1 Tatlı Kaşığı Soya Sosu

1 Çay Kaşığı Balık Tozu (Hon-Dashi)

1 Tutam Karabiber

Ayçiçek Yağı

Tonkatsu Sosu için:

2 Yemek Kaşığı Ketçap veya Domates Püresi

1 Yemek Kaşığı Soya Sosu

1 Yemek Kaşığı Worcestershire Sos

Mayonez, (isteğe bağlı)

Lahanayı ince şeritler halinde kesin ve iyice yıkayıp, kurutun.

Geniş bir kasede yumurtayı çırpın. Üzerine suyu, balık tozunu, tuzu, soya sosunu ve karabiberi ilave edip, çırpmaya devam edin. Son olarak un ve kabartma tozunu ekleyip, karıştırın.

Hazırladığınız hamur karışımına lahanaları ve balıkları ilave edip, iyice karıştırdıktan sonra 10-15 dakika dinlendirin.

Geniş bir tavayı ayçiçek yağı ile hafifçe yağlayın ve ısıtın. Hazırladığınız hamur karışımının tamamını tavaya dökün ve bir spatula ile kenarlarını düzeltin. Tavanın kapağını kapatın ve kısık ateşte yaklaşık 7-8 dakika pişirin. Ardından okonomiyakiyi ters çevirin ve diğer tarafını da 7-8 dakika pişirin. Kapağını kapatmadan önce tavaya biraz yağ ilave edin.

Bir kasede ketçap, soya sosu ve worcestershire sosunu karıştırın. Okonomiyakiyi servis tabağına alın ve üzerine hazırladığınız sos karışımından sürün. İsteğe bağlı olarak mayonez de kullanabilirsiniz.

Not: "Okonomi" - Neyi istersen?, "Yaki" ise - Pişirmek anlamına gelmektedir. Buradan anlaşılacağı üzere Okonomiyaki istenilen her türlü malzeme ile pişirilebilen bir çeşit Japon pizzasıdır. En önemli ana malzemesi lahanadır. Japonya'nın çeşitli bölgelerinde malzeme ve boyut olarak farklılık gösteren Okonomiyakilere rastlamak mümkün. Örneğin; Tokyo'da yapılanlar diğerlerine göre daha küçük olurlar. Osaka ve Hiroshima tarzı Okonomiyakiler ise en popüler olanlarıdır.

