KIKKOMAN

Burkānu un selerijas pankūkas ar garšaugiem

Kopējais laiks **25 min.** **10 min.** sagatavošanas laiks **15 min.** gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
1.846 kJ / 441 kcal

Tauki: **16 g** Olbaltumvielas: **20 g**
Ogļhidrāti: **46 g**

SASTĀVDAĻAS

2 Porcijas

150 g	burkānu
100 g	selerijas saknes
1	sīpols
1 buntīte	maurloku
0,5 buntīte	pētersīļu
4	piparmētru lapas
100 g	pilngraudu kviešu miltu
0,5 tējk.	cepamā pulvera
2	olas
100 ml	piena
2 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce
1 šķipsniņa	piparu
Turklāt:	
2 ēdamk.	rapšu eļļas cepšanai
2 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce
	pētersīļi pasniegšanai

PAGATAVOŠANA

Solis 1

150 g burkānu - **100 g** selerijas saknes - **1** sīpols - **1 buntīte** maurloku - **0,5 buntīte** pētersīļu - **4** piparmētru lapas
Sarīvē burkānu un selerijas sakni. Smalki sakapā sīpolu, maurlokus, pētersīļus, piparmētru un sajauc tos ar dārzeņiem.

Solis 2

100 g pilngraudu kviešu miltu - **0,5 tējk.** cepamā pulvera - **2** olas - **100 ml** piena - **1 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce - **1 šķipsniņa** piparu
Izsijā miltus un sajauc tos ar cepamo pulveri. Olas sakuļ ar pienu un Kikkoman sojas mērci. Bļodā sajauc sausās sastāvdaļas ar mitrajām sastāvdaļām, lai izveidotu mīklu, un pievieno dārzeņus ar garšaugiem. Pievieno piparus un rūpīgi samaisa.

Solis 3

2 ēdamk. rapšu eļļas cepšanai - **2 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce - pētersīļi pasniegšanai
Pannā uzkarsē nelielu daudzumu eļļas un tad samazina karstumu. Ar karoti pannā liek mīklu, lai izveidotu nelielas pankūciņas, un apcep tās no abām pusēm. Pasniedz karstas ar garšaugiem un Kikkoman sojas mērci.