KIKKOMAN

Cepeškrāsnī gatavota cataplana ar mīdijām un garnelēm

Kopējais laiks **85 min.** **25 min.** sagatavošanas laiks **60 min.** gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
2.589 kJ / 617 kcal

Tauki: **22,90 g** Olbaltumvielas: **42,90 g**
Ogļhidrāti: **45,60 g**

SASTĀVDAĻAS

4 Porcijas

1 kg	svaigu mīdiju
8	jēlas karaliskās garneles ar galvu un čaulu
500 g	stingru kartupeļu
1	sīpols
1	ķiploka daiviņa
80 g	cauraugušа bekona (šķēlēs)
400 g	plūmju tomātu
2	paprikas (dzeltena, sarkana)
6 ēdamk.	olīveļļas
2 tējk.	saldās paprikas pulvera
1 ēdamk.	tomātu pastas
250 ml	baltvīna
200 ml	zivju buljona
2	lauru lapas
4 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce
1 šķipsniņa	cukura
3	timiāna zariņu
0,5 buntīte	svaigu koriandra lapu
2 ēdamk.	gludo pētersīļu lapu

PAGATAVOŠANA

Solis 1

Liec mīdijas un garneles aukstā ūdenī.

Solis 2

Noskalo, nomizo un sagriez kartupeļus nelielos gabaliņos. Pēc tam noskalo papriku un plūmju tomātus un sagriez nelielos gabaliņos.

Solis 3

Sagriez bekonu rupjos gabaliņos. Nomizo un sasmalcini sīpolu un ķiploku, un sautē katlā uz lēnas uguns kopā ar atlikušo olīveļļu un bekonu.

Solis 4

Pievieno tomātu pastu, paprikas pulveri un lauru lapas. Ielej baltvīnu un vāri, līdz šķidruma daudzums samazinās uz pusi.

Solis 5

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 200 °C.

Solis 6

Tagad pievieno tomātus, papriku, kartupeļus un garneles. Ielej zivju buljonu un pievieno cukuru un Kikkoman Sojas mērci.

Solis 7

Liec mīdijas un garneles katlā un gatavo visu kopā

cepeškrāsnī uz vidējā plaukta.

Solis 8

Pa to laiku sasmalcini koriandru un pētersīļus un noplūc timiāna lapiņas. Pirms pasniegšanas pārkaisi ar svaigajiem zaļumiem.