KIKKOMAN

Tempura z owocami morza i warzywami

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

Wartości odżywcze (na porcję)
1.515 kJ / 362 kcal

Tłuszcz: **14,2 g** Białko: **20,5 g**
Węglowodany: **38,9 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

Dip:

300 ml	bulionu warzywnego lub rybnego
2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżka	Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)
2 łyżeczki	cukru
150 g	białej rzodkwi (daikon)
30 g	imbiru

Ciasto:

400 ml	gazowanej wody mineralnej
1	jajko
200 g	mąki
60 g	skrobi kukurydzianej

Pozostałe składniki:

150 g	filetu z kałamarnicy lub kalmarów
10	surowych krewetek królewskich, obranych
8	świeżych grzybów shiitake
1	czerwona papryka
1	cukinia
1	batat
1	bakłażan
2 łyżki	mąki
1 l	oleju słonecznikowego do smażenia na głębokim tłuszczu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

300 ml bulionu warzywnego lub rybnego - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżka** Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu) - **2 łyżeczki** cukru - **150 g** białej rzodkwi (daikon) - **30 g** imbiru
Wymieszaj w rondlu bulion warzywny, Sos sojowy Kikkoman, Słodką przyprawę mirin Kikkoman oraz cukier i podgrzej. Zdejmij z ognia tuż przed zagotowaniem i odstaw. Obierz i drobno zetrzyj rzodkiew i imbir, a następnie dobrze odsącz na sicie.

Krok 2

400 ml gazowanej wody mineralnej - **1** jajko - **200 g** mąki - **60 g** skrobi kukurydzianej
Wymieszaj wodę mineralną i jajko, aby uzyskać ciasto. Połącz mąkę i skrobię kukurydzianą, a następnie stopniowo wmieszaj płyn jajeczny. Schłodź ciasto.

Krok 3

150 g filetu z kałamarnicy lub kalmarów - **10** surowych krewetek królewskich, obranych - **8** świeżych grzybów shiitake - **1** czerwona papryka - **1** cukinia - **1** batat - **1** bakłażan
Kałamarnicę pokrój na kawałki 2 x 4 cm. Krewetki osusz. Grzyby shiitake przekrój na pół. Pokrój paprykę na kawałki 2 x 4 cm, a cukinię i batata na plastry o grubości ok. 8 mm. Bakłażana pokrój wzdłuż na 4 kawałki i natnij skórkę po skosie.

Krok 4

2 łyżki mąki - **1 l** oleju słonecznikowego do smażenia na głębokim tłuszczu

Oprósz wszystkie składniki mąką i otrzep z jej nadmiaru. Zanurz składniki w cieście z kroku 2 i smaż na głębokim oleju w temperaturze ok. 170°C, aż do uzyskania złotego koloru. Odsącz na papierze kuchennym.

Krok 5

Rozłóż tempurę na talerzach. Dodaj startą rzodkiew i imbir. Podawaj z sosem do maczania z kroku 1.