

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. Schłódź 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.