

Tempura med skaldjur och grönsaker

Total tid **45 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse 30 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.515 kJ / 362 kcal

Fett: **14,2 g** Protein: **20,5 g**

Kolhydrater: **38,9 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

Till tempurasåsen:

300 ml grönsaks- eller fiskbuljong
2 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås
1 msk Kikkoman söt Matlagningssås i Mirin-Stil
2 tsb socker
150 g vit rädisa (daikon)
30 g ingefära

Till smeten:

400 ml kolsyrat mineralvatten
1 ägg
200 g mjöl
60 g Maizena

Övriga ingredienser:

150 g bläckfiskfilé
10 råa kungsräkor, skalade
8 färska shiitakesvampar
1 röd paprika
1 zucchini
1 sötpotatis
1 aubergine
2 msk mjöl
1 liter solrosolja för fritering

FÖRBEREDELSE

Steg 1

300 ml grönsaks- eller fiskbuljong - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 msk** Kikkoman söt Matlagningssås i Mirin-Stil - **2 tsb** socker - **150 g** vit rädisa (daikon) - **30 g** ingefära
Till såsen, blanda grönsaksbuljongen, Kikkoman sojasås, Kikkoman söt matlagningskrydda i Mirin-stil och socker i en panna och värm upp. Ta av från värmen precis innan det kokar och ställ åt sidan. Skala och riv rädisan och ingefäran fint och låt rinna av väl i en sil.

Steg 2

400 ml kolsyrat mineralvatten - **1** ägg - **200 g** mjöl - **60 g** Maizena
Vispa ihop mineralvatten och ägg till smeten. Blanda mjölet och Maizena och rör sedan gradvis ner vattnet och äggblandningen. Kyl sedan smeten.

Steg 3

150 g bläckfiskfilé - **10** kungsräkor, skalade - **8** färska shiitakesvampar - **1** röd paprika - **1** zucchini - **1** sötpotatis - **1** aubergine
Skär bläckfisken i 2 x 4 cm stora bitar. Klappa räkorna torra. Halvera shiitakesvampen. Skär den röda paprikan i 2 x 4 cm stora bitar. Skiva zucchini och sötpotatis i ca. 8 mm skivor. Skär auberginen på längden i 4 bitar och skär skalet diagonalt.

Steg 4

2 msk mjöl - **1 liter** solrosolja för fritering
Pudra alla ingredienser med mjölet, skaka av överskottet, doppa i smeten från steg 2 och fritera i het olja vid ca. 170°C tills de är gyllenbruna. Låt rinna av på hushållspapper.

Steg 5

Lägg upp tempuran på tallrikar och servera med dipsåsen från steg 1. Tillsätt riven rädisa och ingefära till servering.