

Tempura öring med ananas och litchi

Total tid **25 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse **5 Min.** Tillagningstid **15 Min.** Tid för marinerings

INGREDIENSER

10 Portioner

För fisken:

- 1,5 kg** skinnfri filé av regnbåge,, skuren i fingerformade strimlor
- 150 g** [Kikkoman Sojasås- Och Sesamoljebaserad Sås Till Pokeskål](#)
- 180 g** tempura
- 5 g** salt
- 200 ml** kallt vatten
- 200 g** [Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil](#)
Olja för stekning

Till tillbehören:

- 200 g** kokt quinoa
- 1 kg** kokt basmatiris
- 500 g** konserverad ananas, grovt hackad
- 500 g** konserverade litchi, skurna i fjärdedelar
- 200 g** gurka, urkärnad och skuren i halvmånar
- 100 g** mungbönskott
- 250 ml** [Kikkoman Sojasås- Och Sesamoljebaserad Sås Till Pokeskål](#)
- 10 g** hackad färsk koriander
- 10** citronklyftor
- 20 g** sesamfrön

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Lägg bitarna av regnbågen i en skål och marinera i Kikkoman sås för Poke Bowl i 5 minuter. Trä sedan de marinerade fiskremsorna i ett sickmönster på spetten.

Steg 2

Blanda tempura, salt och kallt vatten till en slät smet. Doppa fiskspetten i denna tempurablandning. Häll sedan i Kikkoman Panko och stek i het olja vid 175 °C i 5 minuter tills de är gyllenbruna.

Steg 3

Blanda quinoan med riset och dela upp i skålar. Ordna ananas, litchi, gurka och groddar ovanpå. Toppa med fiskspetten och smaka av med Kikkoman sås till Poke Bowl. Servera garnerad med koriander, citronklyftor och sesamfrön.