KIKKOMAN

Tempura öring med ananas och litchi

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

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 sicksackmönster 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.