

Kushi-ten Tempuraspett

Total tid **60 Min.**

Näringsinnehåll (per portion):
2018 kJ / 482 kcal

Fett: **16,6 g** Protein: **31,3 g**
Kolhydrater: **52,5 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

- 15** räkor med skal utan huvud
- 150 g** bläckfisk, sepia eller annan sort
- 10** färska shiitakesvampar
- 10 st** minimajs
- 1** röd paprika
- 10** pimientos de padrón (shishito), peperoni eller grön sparris
- 1** squash
- För tempurasåsen:**
- 300 ml** grönsaks- eller fiskbuljong
- 7 msk** Kikkoman woksås
- 150 g** vit rättika
- 30 g** färsk ingefära
- För degen:**
- 300 ml** kallt vatten
- 1** äggula
- 170 g** vanligt vetemjöl
- 10 g** majsmjöl
- lite olja för fritering

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Hetta upp buljongen och Kikkoman naturligt bryggd sojasås i en kastrull. Ta bort kastrullen från plattan strax innan det börjar koka och ställ undan. Skala och finriv rättikan och ingefäran och låt rättikan rinna av väl i en sil. Rör ihop vattnet och äggulan för degen, sikta ner vetemjölet och majsmjölet lite i taget och blanda försiktigt samman. Skala räkorna och ta bort den svarta tarmen.

Steg 2

Skär bläckfiskfiléerna i 2x4 cm stora rutor och snitta dem lite så att de inte dra ihop sig vid friteringen. Rensa och halvera shiitaken och majsen. Skär den röda paprikan i lika stora bitar som bläckfisken. Rensa pimientos de padron och snitta även dessa med en kniv. Skär squashen i ca 8 mm tunna skivor.

Steg 3

Vänd alla ingredienserna i vetemjöl och klappa eller skaka bort överflödigt mjöl. Trä upp 2–3 bitar av grönsaker och bläckfisk på varje spett, doppa spetten i degen och fritera dem krispiga i en kastrull med olja, ca 170 °C.

Steg 4

Lägg upp spetten på en tallrik och servera med såsen, rättikan och ingefäran.