

Tempura med sjømat og grønnsaker

total tid **45 min.** 15 min. tilberedningstid 30 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):

1.515 kJ / 362 kcal

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

Karbohydrater: **38,9 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

Tempurasaus:

3 dl grønnsaks- eller
fiskekraft
2 ss Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus
1 ss Kikkoman søt
Smakstilsetning til
Matlaging i Mirin-Style
2 ts sukker
150 g vinterreddik (daikon)
30 g ingefær

Røre:

4 dl mineralvann med
kullsyre
1 egg
200 g mel
60 g maisstivelse

Andre ingredienser:

150 g akkarfilet eller calamari
10 rå kongereker, rensset
8 ferske shiitakesopper
1 rød paprika
1 squash
1 søtpotet
1 aubergine
2 ss mel
1 liter solsikkeolje til
frityrsteking

TILBEREDNING

Steg 1

Seasoning:

3 dl grønnsaks- eller fiskekraft - **2 ss** Kikkoman
Naturlig Brygget Soyasaus - **1 ss** Kikkoman søt
Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style - **2 ts**
sukker - **150 g** vinterreddik (daikon) - **30 g** ingefær
For å lage sausen, bland grønnsakskraft, Kikkoman
Soyasaus, Kikkoman Mirin-Style Söt Smakssetter
og sukker i en panne og varm opp. Ta pannen av
varmen rett før det koker, og sett til side. Skrell og
finrasp reddik og ingefær, sil deretter godt av i en
sil.

Steg 2

4 dl grønnsaks- eller fiskekraft - **1** egg - **200 g** mel
- **60 g** maisstivelse
Pisk egg og mineralvann for å lage røren. Bland
mel og maisstivelse, og rør deretter gradvis inn
eggeblandingen. Sett røren til avkjøling.

Steg 3

150 g akkarfilet eller calamari - **10** rå kongereker,
renset - **8** ferske shiitakesopper - **1** rød paprika -
1 squash - **1** søtpotet - **1** aubergine
Skjær akkaren i 2x4 cm store biter. Klapp rekene
tørre. Del shiitakesoppene i to. Skjær paprikaen i
2x4 cm store biter. Skjær squashen og søtpoteten i
ca. 8 mm tykke skiver. Skjær auberginen på langs i
4 stykker, og skjær skrå snitt i skallet.

Steg 4

2 ss mel - **1 liter** solsikkeolje til frityrsteking
Dryss mel over alle ingrediensene, rist av
overflødig mel, dypp dem i røren fra steg 2 og
frityrstek i varm olje ved ca. 170 °C til de er

gyllenbrune. La dem renne av på kjøkkenpapir.

Steg 5

Anrett tempuraen på tallerkener og server med dippsausen fra steg 1. Tilsett raspet reddik og ingefær og server.