KIKKOMAN

Tempuraørret med ananas og litchi

total tid **25 min.** **20 min.** tilberedningstid **5 min.** koketid **15 min.** marineringstid

INGREDIENSER

10 porsjoner

Fisk:

1,5 kg	regnbueørretfilet uten skinn, skåret i fingerlignende stykker
1,5 g	Kikkoman Saus For Poke Bowl Basert På Soyasaus Og Sesamolje
180 g	tempura
5 g	salt
2 dl	kaldt vann
200 g	Kikkoman Panko - Sprød Brødrasp i Japansk Stil
	Stekeolje

Tilbehør:

200 g	kokt quinoa
1 kg	kokt basmatiris
500 g	hermetisert ananas, grovhakket
500 g	hermetisert litchi, delt i kvarter
200 g	agurk, uten frø og skåret i halvmåner
100 g	mungbønnespirer
2,5 dl	Kikkoman Saus For Poke Bowl Basert På Soyasaus Og Sesamolje
10 g	hakket fersk koriander
10	sitronbåter
20 g	sesamfrø

TILBEREDNING

Steg 1

Legg ørretstykkene i en bolle og mariner i Kikkoman Saus For Poke Bowl i 5 minutter. Tre deretter de marinerte stykkene på spydene i et sikksakkmønster.

Steg 2

Bland tempura, salt og kaldt vann til en jevn røre. Dypp fiskespydene i denne tempurarøren, dekk så med Kikkoman Panko og stek i varm olje ved 175 °C i 5 minutter til de er gyllenbrune.

Steg 3

Bland quinoa med ris og fordel på bollene. Anrett ananas, litchi, agurk og bønnespirer på toppen. Legg fiskespydene øverst og krydre med Kikkoman Saus For Poke Bowl. Server garnert med koriander, sitronbåter og sesamfrø.