KIKKOMAN

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, renset
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 Søt 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.