KIKKOMAN

Tempura s mořskými plody a zeleninou

Celkový čas vaření **45 min.** **15 min.** Doba přípravy **30 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
1.515 kJ / 362 kcal

Tuky: **14,2 g** Bílkoviny: **20,5 g**
Sacharidy: **38,9 g**

INGREDIENCE

4 Porce

Na tempura omáčku:

300 ml	zeleninového nebo rybího vývaru
2 polévkové lžíce	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
1 polévková lžíce	Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo
2 čajové lžičky	cukru
150 g	bílé ředkve (daikon)
30 g	čerstvého zázvoru

Na těstíčko:

400 ml	perlivé minerální vody
1	vejce
200 g	hladké mouky
60 g	kukuřičného škrobu

Ostatní ingredience:

150 g	kalamárových kroužků nebo filet z olihně
10	syrových tygřích krevet, oloupaných
8	čerstvých hub shiitake
1	červená paprika
1	cuketa
1	batát
1	lilek
2 polévkové lžíce	hladké mouky
1 l	slunečnicového oleje na smažení

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Pro pikantní ořechy:Koření:
300 ml zeleninového nebo rybího vývaru - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **1 polévková lžíce** Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo - **2 čajové lžičky** cukru - **150 g** bílé ředkve - **30 g** čerstvého zázvoru
Smíchejte vývar, Kikkoman Sójovou omáčku, Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo a cukr. Zahřejte, ale těsně před bodem varu stáhněte z plotny a nechte stranou. Ředkev a zázvor oloupejte, najemno nastrouhejte a důkladně nechte okapat v sítu.

Krok 2

400 ml perlivé minerální vody - **1** vejce - **200 g** hladké mouky - **60 g** kukuřičného škrobu
Na těstíčko prošlehejte perlivou vodu s vejcem. Mouku smíchejte s kukuřičným škrobem a postupně do ní zašlehejte vaječnou směs. Hotové těstíčko nechte vychladit.

Krok 3

150 g kalamárových kroužků nebo filet z olihně - **10** syrových tygřích krevet, oloupaných - **8** hub shiitake - **1** červená paprika - **1** cuketa - **1** batát - **1** lilek
Kalamáry nakrájejte na kousky o velikosti 2 × 4 cm. Krevety osušte papírovou utěrkou. Shiitake houby rozkrojte napůl. Červenou papriku nakrájejte na kousky o velikosti 2 × 4 cm. Cuketu a batát nakrájejte na plátky silné přibližně 8 mm. Lilek podélně rozkrojte na čtyři části a slupku jemně nařízněte šikmými zářezy.

Krok 4

2 polévkové lžíce hladké mouky - **1 l** slunečnicového oleje
Všechny ingredience obalte v mouce, přebytečnou mouku oklepejte. Namočte do těstíčka z kroku 2 a smažte ve vroucím oleji při teplotě cca 170 °C dozlatova. Usmažené kousky nechte okapat na papírové utěrce.

Krok 5

Tempuru servírujte s připravenou omáčkou z kroku 1. Podávejte s ředkví a zázvorem zvlášť, aby si každý mohl dochutit podle chuti.