

Kushi-ten: Tempura špíz

Celkový čas vaření **60 min.**

Nutriční hodnoty (na porci):
2.018 kJ / 482 kcal

Tuky: **16,6 g** Bílkoviny: **31,3 g**
Sacharidy: **52,5 g**

INGREDIENCE

4 Porce

15 oloupaných krevet
150 g sépiového filé nebo kalamárů
10 čerstvých shiitake hub
10 kusy baby kukuřice
1 červená paprika
10 papriček pepperoni nebo zelený chřest (na špalíčky)
1 cuketa

Na omáčku tempura:

300 ml zeleninového nebo rybího vývaru

7 polévkové lžíce Kikkoman Wok omáčka tekuté ochucovadlo

150 g bílé ředkve

30 g čerstvého zázvoru

Příprava těsta:

300 ml studené vody

1 vaječný žloutek

170 g pšeničné mouky

10 g kukuřičné mouky

Trochu oleje na smažení

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Na přípravu omáčky dejte vývar a restovací omáčku do hrnce a zahřejte. Jakmile směs téměř dosáhne varu, odstavte ji z ohně a nechte stranou. Oloupejte bílou ředkev a zázvor, jemně je nastrouhejte a nechte dobře okapat v sítu.

Na těstíčko smíchejte studenou vodu s vaječným žloutkem a postupně přidávejte pšeničnou a kukuřičnou mouku, přičemž jemně promíchávejte, aby se netvořily hrudky.

Oloupejte krevety a odstraňte černou žilku.

Krok 2

Nakrájejte filety ze sépie na kousky o velikosti 2×4 cm a nařízněte je, aby se při smažení nedeformovaly. Očistěte a rozpulte shiitake houby a baby kukuřici. Červenou papriku nakrájejte na kousky 2×4 cm, aby měly stejnou velikost jako kousky ryby. Očistěte papričky a nařízněte nožem. Cuketu nakrájejte na přibližně 8mm tenké plátky.

Krok 3

Obalte všechny ingredience v mouce a setřeste přebytek. Napíchněte 2–3 kousky na každou dřevěnou špejli, ponořte do těstíčka a smažte ve fritovacím oleji při přibližně 170 °C.

Krok 4

Uspořádejte na talíř a podávejte s omáčkou, ředkví a zázvorem.