

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
přírodně 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
přírodně 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 nastrojte 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.