KIKKOMAN

Tempura merenelävistä ja kasviksista

kokonaisaika **45 min** **15 min** esivalmistelut **30 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1.515 kJ / 362 kcal

Rasva: **14,2 g** Proteiini: **20,5 g**
Hiilihydraatit: **38,9 g**

AINEKSET

4 annosta

Tempura-kastike:

300 ml	kasvis- tai kalalientä
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1 rkl	Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike
2 tl	sokeria
150 g	retikkaa
30 g	inkivääriä

Taikina:

400 ml	kivennäisvettä
1	kananmuna
200 g	vehnäjauhoja
60 g	maissitärkkelystä

Muut ainekset:

150 g	mustekalaa
10	raakaa jättikatkarapua kuorittuna
8	tuoretta siitakesientä
1	punainen paprika
1	kesäkurpitsa
1	bataatti
1	munakoiso
2 rkl	vehnäjauhoa
1 l	auringonkukkaöljyä friteeraukseen

VALMISTUS

Vaihe 1

300 ml kasvis- tai kalalientä - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 rkl** Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike - **2 tl** sokeria - **150 g** retikkaa - **30 g** inkivääriä
Sekoita dippikastiketta varten kattilassa kasvisliemi, Kikkomanin soijakastike, Kikkomanin mirin-tyylinen makea kastike sekä sokeri ja kuumenna. Poista kattila levyltä juuri ennen kiehahtamista ja jätä odottamaan. Kuori ja raasta retikka sekä inkivääri hienoksi ja valuta hyvin siivilässä.

Vaihe 2

400 ml kivennäisvettä - **1** kananmuna - **200 g** vehnäjauhoja - **60 g** maissitärkkelystä
Sekoita kivennäisvesi ja kananmuna. Sekoita vehnäjauhot ja maissitärkkelys keskenään ja lisää sitten vähitellen munaseokseen. Jäähdytä taikina jääkaapissa.

Vaihe 3

150 g mustekalaa - **10** raakaa jättikatkarapua kuorittuna - **8** tuoretta siitakesientä - **1** punainen paprika - **1** kesäkurpitsa - **1** bataatti - **1** munakoiso
Leikkaa mustekala 2 x 4 cm paloiksi. Taputtele katkaravut kuiviksi. Puolita siitakesienet. Leikkaa paprika 2 x 4 cm paloiksi. Viipaloi kesäkurpitsa ja bataatti n. 8 mm paksuisiksi siivuiksi. Leikkaa munakoiso pituussuuntaan 4 osaan ja leikkaa kuoreen ristiviillot.

Vaihe 4

2 rkl vehnäjauhoa - **1 l** auringonkukkaöljyä friteeraukseen
Ripottele jauhoja kaikkien ainesten päälle, ravistele liika jauho pois, kasta vaiheen 2 taikinaan ja friteeraa 170-asteisessa öljyssä kullanruskeiksi. Valuta talouspaperin päällä.

Vaihe 5

Asettele tempura lautasille ja koristele annokset raastetulla retikalla ja inkiväärillä. Tarjoile vaiheen 1 dippikastikkeen kera.