

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 vehnä jauhoa - **1 l** auringonkukkaöljyä
friteeraukseen

Ripottele jauhoja kaikkien aineiden päälle, ravistele
liika jauho pois, kasta vaiheen 2 taikinaan ja
friteeraa 170-asteisessa öljyssä kullanuskeiksi.
Valuta talouspaperin päällä.

Vaihe 5

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