

Tempura med skaldyr og grøntsager

Samlet tid **45 min.** 15 min. Arbejdstid 30 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
1.515 kJ / 362 kcal

Fedt: **14,2 g** Protein: **20,5 g**
Kulhydrater: **38,9 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

Tempura sauce:

300 ml grøntsags- eller
fiskebouillon
2 spsk. Kikkoman Naturligt
Brygget Sojasauce
1 spsk. Kikkoman Sødtsmagende
Krydderi til Madlavning i
Mirin-stil
2 tsb. sukker
150 g kinaradise (daikon)
30 g ingefær

Dej:

400 ml danskvand
1 æg
200 g mel
60 g majsstivelse

Andre ingredienser:

150 g blækspruttefilet eller
calamares
10 rå kæmperejer, pillede
8 friske shiitake-svampe
1 rød peberfrugt
1 squash
1 sød kartoffel
1 aubergine
2 spsk. mel
1 liter solsikkeolie til
dybstegning

FREM GANGSMÅDE

Step 1

300 ml grøntsags- eller fiskebouillon - **2 spsk.**
Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **1 spsk.**
Kikkoman Sødtsmagende Krydderi til Madlavning i
Mirin-stil - **2 tsb.** sukker - **150 g** kinaradise (daikon)
- **30 g** ingefær
Bland grøntsagsbouillon, Kikkoman sojasauce,
Kikkoman krydderi i mirin-stil og sukker i en gryde,
og varm blandingen til saucen op. Fjern gryden fra
varmen, før saucen kommer i kog, og stil den til
side. Skræl og riv kinaradise og ingefær fint, og lad
begge dele dryppe af i en si.

Step 2

400 ml danskvand - **1** æg - **200 g** mel - **60 g**
majsstivelse
Pisk danskvand og æg sammen. Bland mel og
majsmel, og rør derefter blandingen af danskvand
og æg i lidt ad gangen. Køl dejen.

Step 3

150 g blækspruttefilet eller calamares - **10** rå
kæmperejer, pillede - **8** friske shiitake-svampe - **1**
rød peberfrugt - **1** squash - **1** sød kartoffel - **1**
aubergine
Skær blæksprutten i stykker på 2 x 4 cm. Dup
rejerne tørre. Halver shiitake-svampene. Skær den
røde peberfrugt i stykker på 2 x 4 cm. Skær squash
og sød kartoffel i skiver på ca. 8 mm. Skær
auberginen i 4 stykker på langs, og rids skindet
diagonalt.

Step 4

2 spsk. mel - **1 liter** solsikkeolie til dybstegning
Vend alle ingredienserne i melet, ryst

overskydende mel af, dyp dem i dejen fra step 2, og dybsteg dem i varm olie ved ca. 170°C, indtil de er gyldenbrune. Lad dem dryppe af på køkkenrulle.

Step 5

Anret den færdige tempura på tallerkener, og server med saucen fra step 1. Tilsæt revet kinaradise og ingefær, inden servering.