KIKKOMAN

Tempura con frutti di mare e verdure

Tempo totale **45 Min** **15 Min** Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.515 kJ / 362 kcal

Grassi: **14,2 g** Proteine: **20,5 g**
Carboidrati: **38,9 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

Per la salsa tempura:

300 ml	di brodo vegetale o di pesce
2 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaio	Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman
2 cucchiaini	di zucchero
150 g	di ravanello bianco (daikon)
30 g	di zenzero

Per la pastella:

400 ml	di acqua minerale frizzante
1	uovo
200 g	di farina 00
60 g	di farina di mais

Altri ingredienti:

150 g	di calamari
10	gamberi crudi, sgusciati
8	funghi shiitake freschi
1	peperone rosso
1	zucchina
1	patata dolce
1	melanzana
2 cucchiai	di farina 00
1 l	di olio di semi di girasole per friggere

PREPARAZIONE

Passaggio 1

300 ml di brodo vegetale o di pesce - **2 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaio** Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman - **2 cucchiaini** di zucchero - **150 g** di ravanello bianco (daikon) - **30 g** di zenzero
Per la salsa, mescolare in una pentola il brodo vegetale, la Salsa di Soia Kikkoman, il Condimento Dolce in Stile Mirin Kikkoman e lo zucchero. Quindi scaldare. Togliere dal fuoco appena prima che bolla e mettere da parte. Sbucciare e grattugiare finemente il ravanello e lo zenzero, quindi scolarli bene in un colino.

Passaggio 2

400 ml di acqua minerale frizzante - **1** uovo - **200 g** di farina 00 - **60 g** di farina di mais
Sbattere insieme l'acqua minerale e l'uovo per la pastella. Mescolare la farina 00 e la farina di mais, quindi incorporare gradualmente il composto di acqua e uovo. Far raffreddare la pastella.

Passaggio 3

150 g di filetto di calamaro o calamari - **10** gamberi crudi, sgusciati - **8** funghi shiitake freschi - **1** peperone rosso - **1** zucchina - **1** patata dolce - **1** melanzana
Tagliare i calamari in pezzi di 2 x 4 cm. Asciugare i gamberi tamponandoli. Tagliare a metà i funghi shiitake. Tagliare il peperone rosso a pezzi di 2 x 4 cm. Affettare la zucchina e la patata dolce a fette di circa 8 mm di spessore. Tagliare la melanzana nel senso della lunghezza in 4 pezzi e incidere la buccia in diagonale.

Passaggio 4

2 cucchiai di farina 00 - **1 l** di olio di semi di girasole per friggere
Infarina tutti gli ingredienti, scrolla la farina in eccesso, immergi nella pastella del passaggio 2 e friggi in olio caldo a circa 170°C fino a doratura. Scola su carta da cucina.

Passaggio 5

Disponi la tempura sui piatti e servi con la salsa del passaggio 1. Aggiungi il ravanello e lo zenzero grattugiati per servire.