KIKKOMAN

Trota in tempura con ananas e litchi

Tempo totale **25 Min** **20 Min** Tempo di preparazione **5 Min** Tempo di cottura **15 Min** Tempo di marinatura

INGREDIENTI

10 Porzioni

Per il pesce:

1,5 kg	di filetto di trota iridea senza pelle, tagliato a strisce dello spessore di un dito
150 g	Salsa a Base di Salsa di Soia ed Olio di Sesamo per Insalata a Base di Pesce, Poke Kikkoman
180 g	di tempura
5 g	di sale
200 ml	di acqua fredda
200 g	Panko Kikkoman-Pangrattato in Stile Giapponese
	Olio per friggere

Per i contorni:

200 g	di quinoa bollita
1 kg	di riso basmati cotto
500 g	di ananas in scatola, tritato grossolanamente
500 g	di liquirizia in scatola, tagliata a pezzetti
200 g	di cetriolo, senza semi e tagliato a mezzelune
100 g	di germogli di fagiolo Mungo
250 ml	Salsa a Base di Salsa di Soia ed Olio di Sesamo per Insalata a Base di Pesce, Poke Kikkoman
10 g	di coriandolo fresco tritato
10	spicchi di limone
20 g	di semi di sesamo

PREPARAZIONE

Passaggio 1

- Metti le strisce di trota in una ciotola e marinale con la Salsa Poke Kikkoman per 5 minuti. Poi infilza le strisce marinate sugli spiedini creando una sorta di fisarmonica.

Passaggio 2

Mescola la pastella per tempura, il sale e l'acqua fredda fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Immergi gli spiedini di pesce in questa pastella per tempura, poi ricoprili con il Panko Kikkoman e friggi in olio caldo a 175 °C per 5 minuti fino a doratura.

Passaggio 3

Mescola la quinoa con il riso e dividi il mix nelle ciotole. Disponi sopra l'ananas, i litchi, il cetriolo e i germogli. Completa con gli spiedini di pesce e insaporisci con la Salsa Poke Kikkoman. Servi guarnendo con coriandolo, spicchi di limone e semi di sesamo.