Calamars frits à la sauce soja sucrée

durée totale **30 min.**

Données nutritionnelles (par portion):
1.727 kJ / 412 kcal

Matières grasses: **18,8 g** Protéines: **26,1 g**
Glucides: **30,2 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

0,33 bouquet	de ciboulette
600 g	de calamar
	fécule de pomme de terre
	de l'huile pour la friture

Pour la sauce soja sucrée:

200 ml	de bouillon de konbu
100 ml	de mirin
7 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
2 càs	de sucre
10 g	de fécule de pomme de terre
30 ml	d'eau

PRÉPARATION

Étape 1

Pour la sauce soja sucrée, porter à ébullition le bouillon de konbu, le mirin, la sauce soja naturellement fermentée et le sucre dans une casserole. Diluer la fécule de pomme de terre dans l'eau et lier la sauce avec ce mélange.

Étape 2

Couper finement la ciboulette. Nettoyez le calamar et découper la partie supérieure en rondelles de 7-8 mm d'épaisseur. Découper également des morceaux d'environ 4 cm de long dans les tentacules. Saupoudrer les morceaux de calamar de fécule de pomme de terre et les faire frire dans l'huile chauffée à 170°C. Disposer les calamars frits sur une assiette et arroser de sauce soja sucrée. Parsemer de ciboulette ciselée.