KIKKOMAN

Tempura de fruits de mer et légumes

durée totale **45 min.** **15 min.** temps de préparation **30 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.515 kJ / 362 kcal

Matières grasses: **14,2 g** Protéines: **20,5 g**
Glucides: **38,9 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

Pour la sauce tempura :

300 ml	de bouillon de légumes ou de poisson
2 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càs	Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman
2 càc	de sucre
150 g	de radis blanc (daikon)
30 g	de gingembre

Pour la pâte à tempura :

400 ml	d'eau minérale gazeuse
1	œuf
200 g	de farine
60 g	de fécule de maïs (maïzena)

Autres ingrédients :

150 g	de filet de calamar ou d'encornet
10	gambas crues, décortiquées
8	champignons shiitake frais
1	poivron rouge
1	courgette
1	patate douce
1	aubergine
2 càs	de farine (pour enrober avant la pâte)
1 litre	d'huile de tournesol pour friture

PRÉPARATION

Étape 1

300 ml de bouillon de légumes ou de poisson - **2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 càs** Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman - **2 càc** de sucre - **150 g** de radis blanc (daikon) - **30 g** de gingembre
Pour la sauce, mélanger le bouillon, la sauce soja Kikkoman, l'assaisonnement sucré style Mirin et le sucre dans une casserole et faire chauffer. Retirer du feu juste avant l'ébullition et réserver. Éplucher et râper finement le radis et le gingembre, puis les égoutter bien dans une passoire.

Étape 2

400 ml d'eau minérale gazeuse - **1** œuf - **200 g** de farine - **60 g** de fécule de maïs (maïzena)
Battre ensemble l'eau gazeuse et l'œuf pour la pâte. Mélanger la farine et la fécule, puis incorporer progressivement le mélange œuf-eau tout en remuant. Réserver la pâte au frais.

Étape 3

150 g de filet de calamar ou d'encornet - **10** gambas crues, décortiquées - **8** champignons shiitake frais - **1** poivron rouge - **1** courgette - **1** patate douce - **1** aubergine
Couper le calamar en morceaux de 2 x 4 cm. Sécher les gambas avec du papier absorbant. Couper les champignons shiitake en deux. Découper le poivron rouge en morceaux de 2 x 4 cm. Couper la courgette et la patate douce en tranches d'environ 8 mm d'épaisseur. Couper l'aubergine dans la longueur en quatre morceaux et inciser la peau en croisillons.

Étape 4

2 càs de farine - **1 litre** d'huile de tournesol pour la friture
Saupoudrer tous les ingrédients avec la farine, secouer l'excédent, tremper dans la pâte à frire de l'étape 2 et frire dans de l'huile chaude à environ 170°C jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les égoutter sur du papier absorbant.

Étape 5

Disposer les tempuras sur des assiettes et les servir avec la sauce de trempage de l'étape 1. Ajouter le radis râpé et le gingembre pour servir.