KIKKOMAN®

Tempura de la mer

durée totale **60 min.**

Données nutritionnelles (par portion):
2018 kJ / 482 kcal

Matières grasses: **16,6 g** Protéines: **31,3 g**
Glucides: **52,5 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

15	grosses crevettes
150 g	de sèche ou de calamars
10	de champignons shiitakés
10 pièce	de mini maïs
1	poivron rouge
10	têtes d'asperges vertes
1	courgette
Pour la sauce tempura:	
300 ml	de bouillon de légumes ou de court bouillon de poisson
7 càs	Sauce Wok Kikkoman
150 g	de radis blanc
30 g	de gingembre frais
Pour la pâte:	
300 ml	d'eau froide
1	jaune d'œuf
170 g	de farine de blé
10 g	de fécule de maïs
	huile

PRÉPARATION

Étape 1

Préparer la sauce en versant le bouillon et la sauce wok dans une sauteuse et faire chauffer. Retirer du feu juste avant ébullition et réserver. Eplucher et râper le radis et le gingembre, puis les sécher. Préparer la pâte en mélangeant l'eau et le jaune d'œuf, puis ajouter au fur et à mesure la farine et la fécule de maïs, sans cesser de remuer. Décortiquer les crevettes et enlever le filament noir central.

Étape 2

Couper le poisson en morceaux de 2x4 cm. Les inciser afin qu'ils ne se déforment pas durant la friture. Nettoyer et couper en deux les champignons et le maïs. Couper le poivron en morceaux égaux à ceux du poisson. Blanchir les têtes d'asperges. Découper la courgette en tranches d'environ 8 mm.

Étape 3

Fariner tous les ingrédients et enlever l'excédent. Assembler 2-3 ingrédients par brochette en bois, les plonger dans la pâte puis faire frire dans l'huile (environ 170°C).

Étape 4

Dresser sur une assiette, servir accompagnés de la sauce, du radis et du gingembre.