KIKKOMAN

Tempura met zeevruchten en groenten

totale tijd **45 min.** **15 min.** voorbereidingstijd **30 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
1.515 kJ / 362 kcal

Vetten: **14,2 g** Eiwitten: **20,5 g**
Koolhydraten: **38,9 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

Voor de tempurasaus:

300 ml	groente- of visbouillon
2 el	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
1 el	Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden
2 tl	suiker
150 g	witte radijs (daikon)
30 g	gember

Voor het beslag:

400 ml	bruisend mineraalwater
1	ei
200 g	bloem
60 g	maïsmeel

Andere ingrediënten:

150 g	inktvisfilet of calamares
10	rauwe reuzengarnalen, gepeld
8	verse shiitake paddenstoelen
1	rode peper
1	courgette
1	zoete aardappel
1	aubergine
2 el	bloem
1 l	zonnebloemolie om te frituren

VOORBEREIDING

Stap 1

Kruiden:

300 ml groente- of visbouillon - **2 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **1 el** Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden - **2 tl** suiker - **150 g** witte radijs (daikon) - **30 g** gember

Meng voor de saus de groentebouillon, Kikkoman Sojasaus, Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden en suiker in een pan en verhit. Haal de pan vlak voor het koken van het vuur en zet apart. Schil de radijs en gember, rasp ze fijn en laat ze goed uitlekken in een zeef.

Stap 2

400 ml bruisend mineraalwater - **1** ei - **200 g** bloem - **60 g** maïzena

Klop voor het beslag het mineraalwater en het ei door elkaar. Meng de bloem en de maïzena en roer dan geleidelijk het water en het eimengsel erdoor. Koel het beslag.

Stap 3

150 g inktvisfilet of calamares - **10** rauwe reuzengarnalen, gepeld - **8** verse shiitake paddenstoelen - **1** rode peper - **1** courgette - **1** zoete aardappel - **1** aubergine

Snijd de inktvis in stukjes van 2 x 4 cm. Dep de garnalen droog. Halveer de shiitake paddenstoelen. Snijd de rode peper in stukjes van 2 x 4 cm. Snijd de courgette en zoete aardappel in plakjes van ongeveer 8 mm. Snijd de aubergine in de lengte in 4 stukken en snijd de schil diagonaal in.

Stap 4

2 el bloem - **1 l** zonnebloemolie om te frituren
Bestuif alle ingrediënten met de bloem, schud het overtollige eraf, doop in het beslag van stap 2 en frituur in hete olie op ongeveer 170°C tot ze goudbruin zijn. Laat uitlekken op keukenpapier.

Stap 5

Schik de tempura op borden en serveer met de dipsaus uit stap 1. Voeg de geraspte radijs en gember toe om te serveren.