KIKKOMAN

Tempura ar jūras veltēm un dārzeņiem

Kopējais laiks **45 min.** **15 min.** sagatavošanas laiks **30 min.** gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
1.515 kJ / 362 kcal

Tauki: **14,20 g** Olbaltumvielas: **20,50 g**
Ogļhidrāti: **38,90 g**

SASTĀVDAĻAS

4 Porcijas

Tempuras mērcei:

300 ml	dārzeņu vai zivju buljona
2 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce
1 ēdamk.	Kikkoman piedeva Mirīna tipa - saldā
2 tējk.	cukura
150 g	balto redīsu (daikon)
30 g	ingvera

Mīklai:

400 ml	gāzēta minerālūdens
1	ola
200 g	miltu
60 g	kukurūzas cietes

Citas sastāvdaļas:

150 g	kalmāru filejas vai kalmāru
10	tīģergarneles, mizotas
8	svaigas šitake sēnes
1	sarkanā paprika
1	cukini
1	saldais kartupelis
1	baklažāns
2 ēdamk.	miltu
1 l	saulespuķu eļļas fritēšanai

PAGATAVOŠANA

Solis 1

Garšvielas:

300 ml dārzeņu vai zivju buljona - **2 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce - **1 ēdamk.** Kikkoman piedeva Mirīna tipa - saldā - **2 tējk.** cukura - **150 g** balto redīsu (daikon) - **30 g** ingvera
Mērcei katliņā sajauc buljonu, Kikkoman sojas mērci, Kikkoman Mirin, cukuru un uzkarsē. Noņem no uguns tieši pirms vārīšanās un noliek malā. Nomizo un smalki sarīvē redīsus un ingveru.

Solis 2

400 ml gāzēta minerālūdens - **1** ola - **200 g** miltu - **60 g** kukurūzas cietes
Mīklai sakuļ minerālūdeni un olu. Sajauc miltus un kukurūzas cieti, pēc tam pakāpeniski iemaisa ūdens un olas maisījumu. Mīklu atdzesē.

Solis 3

150 g kalmāru filejas vai kalmāru - **10** tīģergarneles, mizotas - **8** svaigas šitake sēnes - **1** sarkanā paprika - **1** cukini - **1** saldais kartupelis - **1** baklažāns
Sagriež kalmārus 2 x 4 cm lielos gabaliņos. Nosusina garneles. Pārgriež šitake sēnes uz pusēm. Sagriež sarkano papriku 2 x 4 cm lielos gabaliņos. Sagriež cukini un saldo kartupeli apmēram 8 mm biezās šķēlēs. Baklažānu sagriež gareniski 4 gabalos un iegriež mizu pa diagonāli.

Solis 4

2 ēdamk. miltu - **1 l** saulespuķu eļļas fritēšanai
Apkaisa visas sastāvdaļas ar miltiem, nokrata lieko, iemērc 2. soļa mīklā un fritē karstā eļļā apmēram 170 °C temperatūrā līdz zeltaini brūnai krāsai.

Nosusina uz virtuves papīra no liekās eļļas.

Solis 5

Kārto tempuru uz šķīvjiem un pasniedz ar 1. soļa mērci. Pasniegšanai pievieno sarīvētu redīsu un ingveru.