

Riblja verzija Ražnjića u Tempuri

Ukupno vrijeme **60 min.**

Prehrambene vrijednosti (po porciji)
2.018 kJ / 482 kcal

Masti: **16,60 g** Bjelančevine/proteini: **31,30 g**
Ugljikohidrati: **52,50 g**

SASTOJCI

4 porcije

15	očišćenih velikih škampa
150 g	fileta sipe ili lignji
10	svježih shiitake gljiva
10 komada	komada mladog kukuruza
1	crvena paprika
10	papričica ili stabljika zelenih šparoga
1	tikvica
300 ml	povrtnog ili ribljeg temeljca
7 žličica	<u>Kikkoman Wok umak</u>
150 g	bijelih rotkvica
30 g	svježeg korijena đumbira
300 ml	hladne vode
1	žumanjak
170 g	pšeničnog brašna
10 g	kukuruznog brašna
	Malo ulja za prženje

PRIPREMA

Korak 1

Za pripremu umaka, stavite temeljac i Kikkoman wok umak u lonac i zagrijte. Neposredno prije nego što smjesa zakuha, maknite s vatre i ostavite sa strane. Ogulite rotkvu i đumbir, sitno naribajte i dobro ocijedite u cjedilu. Za pripremu tijesta za tempuru, pomiješajte hladnu vodu i žumanjak, a zatim postepeno dodajte brašno i kukuruzno brašno, miješajući lagano. Zatim ogulite škampe i uklonite crnu crtu (žilicu).

Korak 2

Filete sipe narežite na komade 2x4 cm i zarezite ih kako se tijekom prženja ne bi deformirali. Očistite i prepolovite shiitake gljive i mladi kukuruz. Crvenu papriku narežite na komade 2x4 cm da budu iste veličine kao komadi ribe. Papričice očistite i zarezite nožem. Tikvicu narežite na tanke ploške debljine približno 8 mm.

Korak 3

Sve sastojke uvaljajte u brašno, otresite višak. Na svaki drveni ražnjić stavite po 2–3 sastojka, umočite ih u tijesto za tempuru i pržite u dubokom ulju na otprilike 170 °C.

Korak 4

Posložite na tanjur i poslužite uz umak, rotkvu i đumbir.