

# Tempura com marisco e legumes

Tempo total **45 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)  
**1.515 kJ / 362 kcal**

Gorduras totais: **14,2 g** Proteína: **20,5 g**  
Hidratos de carbono: **38,9 g**

## INGREDIENTES

4 Porções

**Para o molho tempura:**

**300 ml** de caldo de legumes ou de peixe  
**2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente  
**1 colher de sopa** Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin  
**2 colheres de chá** de açúcar  
**150 g** de rabanete branco (daikon)  
**30 g** de gengibre

**Para a massa:**

**400 ml** de água mineral com gás  
**1** ovo  
**200 g** de farinha  
**60 g** de amido de milho

**Outros ingredientes:**

**150 g** de lula ou de calamares  
**10** gambas cruas, descascadas  
**8** cogumelos shiitake frescos  
**1** pimento vermelho  
**1** curgete  
**1** batata-doce  
**1** beringela  
**2 colheres de sopa** de farinha  
**1 litro** de óleo de girassol para fritar

## PREPARAÇÃO

**Passo 1**

**300 ml** de caldo de legumes ou de peixe - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colher de sopa** Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin - **2 colheres de chá** de açúcar - **150 g** de rabanete branco (daikon) - **30 g** de gengibre  
Para o molho, misture o caldo de legumes, o Molho de Soja Kikkoman, o Tempero Doce Kikkoman Mirin e o açúcar num tacho e aqueça. Retire do lume pouco antes de ferver e reserve. Descasque e rale o rabanete e o gengibre, depois escorra bem num passador.

**Passo 2**

**400 ml** de água mineral com gás - **1** ovo - **200 g** de farinha - **60 g** de amido de milho  
Bata a água mineral e o ovo para a massa. Misture a farinha e o amido de milho e, em seguida, junte gradualmente a mistura de água e ovo. Deixe arrefecer a massa.

**Passo 3**

**150 g** de lula ou de calamares - **10** gambas cruas, descascadas - **8** cogumelos shiitake frescos - **1** pimento vermelho - **1** curgete - **1** batata-doce - **1** beringela  
Corte as lulas em pedaços de 2 x 4 cm. Seque as gambas. Corte os cogumelos shiitake ao meio. Corte o pimento vermelho em pedaços de 2 x 4 cm. Corte a curgete e a batata-doce em fatias de cerca de 8 mm. Corte a beringela longitudinalmente em 4 pedaços e faça cortes na pele na diagonal.

**Passo 4**

**2 colheres de sopa** de farinha - **1 litro** de óleo de girassol para fritar  
Polvilhe todos os ingredientes com a farinha, sacuda o excesso, mergulhe na massa do passo 2 e frite em óleo quente a cerca de 170°C até ficarem dourados. Escorra em papel de cozinha.

### **Passo 5**

Disponha a tempura em pratos e sirva com o molho do Passo 1. Adicione o rabanete ralado e o gengibre para servir.