KIKKOMAN

Tempura de truta com ananás e líchias

Tempo total **25 Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação **5 Mins.** Tempo de confeção **15 Mins.** Tempo de marinada

INGREDIENTES

10 Porções

Para o peixe:

1,5 kg	de filete de truta arco-íris sem pele, cortado em tiras em forma de dedo
150 g	Kikkoman Molho para Poke Bowls
180 g	de tempura
5 g	de sal
200 ml	de água fria
200 g	Kikkoman Panko – pão ralado crocante estilo Japonês
	Óleo para fritar

Para os acompanhamentos:

200 g	de quinoa cozida
1 kg	de arroz basmati cozido
500 g	de ananás em lata, picado grosseiramente
500 g	de líchias em conserva, cortadas em quartos
200 g	de pepino, sem sementes e cortado em meias-luas
100 g	de rebentos de feijão mungo
250 ml	Kikkoman Molho para Poke Bowls
10 g	de coentros picados
10	gomos de limão
20 g	de sementes de sésamo

PREPARAÇÃO

Passo 1

Coloque as tiras de truta numa tigela e deixe marinar no molho Kikkoman para Poke Bowl durante 5 minutos. Em seguida, enfie as tiras marinadas num padrão em ziguezague nos espetos.

Passo 2

Misture a tempura, o sal e a água fria até obter uma massa homogénea. Mergulhe os espetos de peixe nesta mistura de tempura, depois cubra com Panko Kikkoman e frite em óleo quente a 175 °C durante 5 minutos até ficarem dourados.

Passo 3

Misture a quinoa com o arroz e divida por tigelas. Disponha por cima o ananás, as líchias, o pepino e os rebentos. Cubra com as espetadas de peixe e tempere com o Molho Kikkoman para Poke Bowl. Sirva guarnecido com os coentros, os gomos de limão e as sementes de sésamo.