

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.