KIKKOMAN

Форель в темпуре с ананасами и личи

Общее время **25 мин** **20 мин** Время подготовки **5 мин** Время приготовления **15 мин** Время маринования

ИНГРЕДИЕНТЫ

10 порции

Для рыбы:

1,5 кг	филе форели без кожи, нарезать полосками в палец толщиной
150 г	соуса Поке Kikkoman
180 г	темпуры
5 г	соли
200 мл	холодной воды
200 г	панко Kikkoman - хрустящих панировочных сухарей
	Масло для жарки

Для гарнира:

200 г	отварного киноа
1 кг	вареного риса Басмати
500 г	консервированного ананаса, крупно нарезанного
500 г	консервированных личи, разрезанных на четвертинки
200 г	огурца, очищенного от семян и нарезанного полукольцами
100 г	ростков бобов маш
250 мл	соуса Поке Kikkoman
10 г	рубленой кинзы
10	лимонных долек
20 г	семян кунжута

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Положите полоски форели в миску и замаринуйте в соусе Поке Kikkoman на 5 минут. Затем насадите маринованные полоски зигзагообразно на шпажки.

Шаг 2

Смешайте темпуру, соль и холодную воду в гладкий кляр. Окуните рыбные шпажки в кляр, затем обмакните в панко Kikkoman и обжарьте в горячем масле при 175°C 5 минут до золотистой корочки.

Шаг 3

Смешайте киноа с рисом и разделите по тарелкам. Сверху выложите ананас, личи, огурец и ростки. Затем добавьте шпажки с рыбой и полейте соусом Поке Kikkoman. Подавайте, украсив кинзой, дольками лимона и кунжутом.