

## Gebakken vis en groenten in tempura met een zoetzure saus

Door Walter Zanoni, Chef, docent en consultant



### INGREDIËNTEN (4 porties)

#### Gebakken vis en groenten in tempura

- o 200 g courgettes
- o 4 stuks pompoenbloemen
- o 200 g gemengde paprika
- o 50 g groene asperges
- o 400 g staarten van rode garnalen
- o 100 g calamari
- o 200 g tongfilet
- o 50 g 00-bloem w 170 P/L 0,5
- o 200 g tempura
- o 100 g zoetzure saus

#### Om te frituren:

- o 1l vloeibare geklaarde boter van Corman

### BEREIDING

#### Gebakken vis en groenten in tempura

Bereidingstijd: 30 minuten

##### Voor de groenten

- Snijd de groenten in staafjes.
- Verwijder de staart van de garnalen.
- Doe de groenten in tempura en bak ze met de **vloeibare geklaarde boter** gedurende zo'n 2 minuten op 175°C tot de tempura krokant is.
- Haal de groenten eruit met een schuimspaan en droog ze op keukenpapier.

##### Voor de vis

- Haal calamari en tongfilets door de bloem, doe de garnaalstaarten in de tempura.
- Frituur ze in de **vloeibare geklaarde boter** voor zo'n 2 minuten op 175°C tot alles mooi gebakken is.
- Droog op keukenpapier.

##### Afwerking

- Dien op met de begeleidende saus.

#### Tempura

- Meng maïszeel en bloem en meng dit met een garde in water.

## Gebakken vis en groenten in tempura met een zoetzure saus

Door Walter Zanoni, Chef, docent en consultant



### BEREIDING

#### Zoetzure saus

**Bereidingstijd: 15 minuten**

- Breng water, suiker, meel en zetmeel aan de kook.
- Laat afkoelen en voeg de rest van de ingrediënten toe.

### INGREDIËNTEN

#### Tempura

##### Ingrediënten voor 750 g

- o 375 g bruiswater
- o 250 g maïszetmeel
- o 125 g bloem "00" w 170 P/L 0,5

#### Zoetzure saus

##### Ingrediënten voor 100 g:

- o 100 ml prei
- o 30 g bloedsuiker
- o 10 g honing
- o 10 ml sojasaus
- o 5 g maïszetmeel
- o 1 st limoensap
- o 1 ml chilisaus
- o 1 ml gembersap

### TIPS

#### Bakken:

- De **vloeibare geklaarde boter** is ideaal om te bakken in de pan en om te frituren dankzij de goede hittebestendigheid. Vanuit voedingsoogpunt is geklaarde boter zeer geschikt omdat het tijdens het bakken zijn kwaliteit behoudt en de voeding een perfecte crunch geeft. Het resultaat is droog, licht en goed verteerbaar (de boter is beter verteerbaar dan andere vetten).