



## Tempura

Tempura je danas poznata kao japansko jelo. Istorija gastronomije, međutim, spominje da su tempuru zapravo jos u 17.veku u Zemlju Izlazeceg Sunca doneli portugalski misionari.

### Sastojci

#### Broj osoba: 4

- 400 g skampa
- 400 g raznog povrca i gljiva  
(paprike, luka, bukovaca,  
tikvica, koromaca i sl.)
- 250 g Psenicnog ostromg brasna  
tip 400
- 250 g Psenicnog glatkog brasna  
tip 550
- 1 Prask za pecivo Dolcela
- 2 belanca
- 700 ml jako hladne vode
- soja sos
- ulje za przenje
- 1 kasika [Vegete](#)



Vreme pripreme: 1 h

Energetska vrednost: 798 kcal / 3336 kJ

Zahtevnost:

### Priprema

1. Skampe ostavite kratko vrijeme u zamrzivacu, a potom im odvojite repove i ocistite ih od oklopa.
2. Povrce i gljive operite, osusite i narezite na stapice (paprikama ogulite kozicu).
3. Brasno stavite u dublju posudu, izmesajte s praskom za pecivo, dodajte belanac i vrlo hladnu vodu pa zicom dobro umutite tako da dobijete retko testo. Testo stavite nakratko u frizider.
4. U dubokoj posudi zagrejte ulje na oko 180°C. Povrce pospite Vegetom i izmesajte.
5. Rukom uzimajte povrce, umocite ga u testo i stavljajte u vruce ulje. Przenje neka traje kratko. Isto ucinite i sa skampima.
6. Przeno povrce i skampe vadite rupicastom kasikom i stavljajte na kuhinjski papir koji ce upiti visak masnoce.

### Posluživanje

Posluzite odmah na toplim tanjirima, posuto soja sosom.

### Savet

Povrce za tempuri birajte prema sezoni.

### Mala tajna

Ako se smesa za umakanje tokom pripreme zagreje, posudu sa smesom rashladite ledom.





# Tempura

---

Moja biljeska

