

Poke bowl z krewetkami w tempurze



Autor: **SprytnaChochla**
Przepisów: **547** Ocena: **5150**



1-2 os.



60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- Krewetki surowe duże - 6-10 szt
- Tempura - 50g
- Olej do smażenia
- Ryż - 80g (+ opcjonalnie 1 łyżka curry do gotowania)
- Fasolka szparagowa - 300g
- Papryka - 1szt
- Pomidory cherry - 10szt
- Ananas - 3 plastry (świeży lub z puszki)
- Ogórek świeży - 2szt
- Rzodkiewka - 6szt
- Sos:
 - Sos sojowy - 2 łyżki
 - Ocet balsamiczny - 1 łyżka
 - Syrop klonowy - 1 łyżka
 - Sriracha - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

- 1 Zaczniemy od krewetek - polecam świeże, surowe. Pokażę krok po kroku jak je obrać. Najpierw krewetki myjemy.



2 Obcinamy głowę.



3 Zdejmujemy pancerzyk (najlepiej zostawić ostatni kawałek z ogonem - ułatwi to jedzenie). Razem z pancerzem odchodzą też nóżki.



4 Rozcinamy krewetkę na pół. Wyciągamy ze środka czarną nitkę - jelito.



- 5 Jeszcze raz myjemy, osuszamy papierowym ręcznikiem. Krewetki są gotowe do dalszej obróbki. Wrócimy do nich później, ponieważ krewetki smażymy przed samym podaniem.



- 6 Ryż gotujemy w wodzie z dodatkiem przyprawy curry.

Składniki na sos mieszamy. Nakładamy do miseczek.

Fasolkę gotujemy. Polecam gotowanie na parze, zachowuje pełnię smaku. Wystarczy 10 minut.

Paprykę kroimy w paski, rzodkiewki na ćwiartki, a ogórka w plasterki. Ćwiartki pomidorów mieszamy z pokrojonym ananasem.

Do miseczek nakładamy ryż i warzywa, osobno, jedno obok drugiego.

Wracamy do krewetek. Tempurę mieszamy z wodą, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Każdą krewetkę zamaczamy w cieście i smażymy w dużej ilości tłuszczu z obu stron, aż będzie rumiana.

Krewetki układamy na ryżu.

Danie jemy maczając w sosie, lub możemy połączyć sosem całość.

Warzywa można oczywiście zmieniać zgodnie z upodobaniami.



Twoje notatki do przepisu: