



Γαρίδες τεμπούρα

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

2'

Χρόνος
Ψησίματος

2-4

Μερίδες

1-2

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Οι γαρίδες τεμπούρα είναι διάσημες, λόγω της τεμπούρας, που είναι μια γιαπωνέζικη τεχνική τηγανίσματος- κουρκουτιού που το χρησιμοποιούμε τόσο σε θαλασσινά όσο και σε λαχανικά. Βέβαια η προέλευση της τεμπούρας έχει ευρωπαϊκές ρίζες, και μάλιστα από την Πορτογαλία, όπου τον 16ο αιώνα Ιησουίτες καλόγεροι το έφεραν στην Ιαπωνία.

- **Καθαρίζουμε τις γαρίδες**, χαράσσουμε με τη βοήθεια ενός κοφτερού μαχαιριού εγκάρσια σε 5 σημεία την "πλάτη" της γαρίδας.
- Χαράζουμε 2-3 χιλιοστά σε βάθος.
- Τις γυρίζουμε από την ανάποδη μεριά (της κοιλιάς) και χαράσσουμε πάλι με το μαχαίρι 4 φορές ανάμεσα στα απο πάνω σημεία.
- Τις πατάμε ελαφρά με το χέρι μας από την μεριά της πλάτης και τις ανοίγουμε σαν ακορντεόν. Με τον τρόπο αυτό φαίνονται μεγαλύτερες και πιο όμορφες όταν τηγανίζονται.
- Σ' ένα **μπολ** βάζουμε το αλεύρι, το κορν φλάουρ, το αλάτι, το πιπέρι, την σόδα και ανακατεύουμε με ένα σύρμα.
- Αλατοπιπερώνουμε τις γαρίδες, πασπαλίζουμε με κορν φλάουρ και ανακατεύουμε ελαφρά να απλωθεί παντού.
- Βουτάμε τις γαρίδες στο μπολ με την τεμπούρα.
- Βάζουμε το λάδι σε ένα **τηγάνι** να ζεσταθεί και να φτάσει τους 180 ° C.
- Τηγανίζουμε για 2 λεπτά ή όσο χρειαστεί για να πάρουμε μια ωραία γαρίδα σε χρυσαφί χρώμα.
- Αφαιρούμε από το τηγάνι με μία τρυπητή κουτάλα και τις αφήνουμε να στραγγίξουν σε απορροφητικό χαρτί.
- **Σερβίρουμε** τις γαρίδες μας με **γλυκιά τσίλι σως** και φρέσκο θυμάρι.

Tip

Η σόδα πρέπει να είναι ΠΑΡΑ πολύ παγωμένη!

Συστατικά

Για την τεμπούρα

- 3 κ.σ. κορν φλάουρ
- 4 κ.σ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 170 γρ. σόδα, παγωμένη
- 1 πρέζα αλάτι

Για τις γαρίδες

- 8 γαρίδες, tiger, καθαρισμένες από το κέλυφος
- αλάτι
- πιπέρι
- κορν φλάουρ, για πασπάλισμα
- σπορέλαιο, για τηγάνισμα

Για το σερβίρισμα

- [γλυκόξινη σάλτσα](#)
- θυμάρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

117 Θερμίδες (kcal)	2.3 Λιπαρά (γρ.)	0.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	20.0 Υδατ/κες (γρ.)
6%	3%	3%	8%
0.0 Σάκχαρα (γρ.)	4.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.35 Αλάτι (γρ.)
0%	8%	3%	6%