

Złocista, chrupiąca, pełna smaku. Taka jest właśnie tempura, czyli ciasto, w którym zanurza się owoce morza, ryby, mięso czy warzywa, a następnie smaży w głębokim, rozgrzanym oleju. W efekcie otrzymujemy pyszne danie, miękkie w środku, przyjemnie chrupiące na zewnątrz.

Tempura kojarzona jest z kuchnią japońską, chociaż sam pomysł na ten sposób przygotowywania potraw pochodzi z Portugalii. Do kraju kwitnącej wiśni przybył wraz z jezuitami w XVI wieku i tak bardzo przypadł Japończykom do gustu, że na stałe wpisał się w ich tradycję kulinarną.

Składniki tempury są bardzo proste – to tylko mąka (pszenna i kukurydziana), żółtko jaja oraz bardzo zimna woda. Temperatura wody nie jest tu bez znaczenia, bowiem to właśnie ona pozwala uzyskać odpowiednią konsystencję ciasta.

Tempura jest niezwykle uniwersalna. Możemy w niej smażyć warzywa, owoce morza, ryby, grzyby, a nawet chude mięso. Jeśli przygotujemy odpowiednie ciasto i dobrze rozgrzejemy tłuszcz, nie ma obaw, że do wnętrza dostanie się go zbyt dużo. Wysoka temperatura szybko zamknie panierkę, a po obróbce cieplnej nadmiar oleju możemy odsączyć, kładąc poszczególne kawałki na papierowych ręcznikach.

Do czego wykorzystujemy tempurę?

Nasi kucharze często korzystają z tempury, aby wzbogacić smak rolek i nadać im charakterystyczną chrupkość. Klasykiem gatunku są krewetki w tempurze. My panierujemy także łososia, rybę moonfish, karmazyna, tuńczyka czy surimi. Ale nie tylko, bo także całe rolki bywają przygotowywane w ten sposób.

W zależności od użytych składników, stosuje się różne tempury. Wersja rzadsza przeznaczona jest do ryb, warzyw oraz mięczaków. Owoce morza i tłuste ryby wymagają natomiast gęstszego ciasta.

Dlaczego tempura jest tak dobra? Wszystko przez tłuszcz, który jest ważnym nośnikiem smaku. Naukowcy prowadzą nawet badania nad tym, czy “olegustus”, czyli “smak tłusty”, faktycznie jest smakiem i może być rozpoznawany przez człowieka tak jak smak słony, słodki, gorzki, kwaśny i umami. Nie ulega jednak wątpliwości, że jako gatunek upodobaliśmy sobie potrawy bogate w ten składnik, a jego jedzenie kojarzy się nam z uczuciem przyjemności i sytości.

Przepis na domową tempurę

Tempura jest prosta w przygotowaniu i można ją zrobić samodzielnie w domu. Potrzebne są:

- pół szklanki mąki pszennej,
- pół szklanki mąki kukurydzianej.
- 1 żółtko jaja,
- 1 szklanka bardzo zimnej wody.

Składniki mieszamy ze sobą do uzyskania gęstego ciasta. Moczymy w nim wybrane dodatki i smażymy je na mocno rozgrzanym głębokim oleju. Robimy to do momentu aż panierka stanie się złota.

Jakiego oleju użyć? Dobrze sprawdzi się tu olej kokosowy, rzepakowy, oliwa z oliwek czy oliwa z masłem ghee. Warto też pamiętać, aby nie smażyć na tym samym tłuszczu wielokrotnie. W ten sposób unikniemy ryzyka powstawania szkodliwych substancji.

Najlepsze efekty przyniesie nam też niska temperatura ciasta. Dlatego zaleca się raczej szybką pracę – po przygotowaniu panierki, wrzucamy kawałki do smażenia. Nigdy nie zostawiamy też surowego ciasta na dłużej w kuchni. Straci bowiem swoje właściwości.

Z czym podawać tempurę?

Jak już ustaliliśmy – tempura jest smaczna sama w sobie, jednak można ją połączyć z dodatkowymi sosami. W przypadku kuchni japońskiej podstawą będzie sos sojowy lub tentsuyu (na bazie dashi, sosu sojowego oraz mirin). Chociaż w tej kwestii panuje duża dowolność. Możemy łączyć tempurę po prostu z tym, co nam najbardziej smakuje.