

Tempura (plat oriental)

· Es fregiran, prèviament enfarinades, amb abundant oli calent. També es poden bullir, simplement.

· Es deixen sobre un paper absorbent i se serveixen a l'instant, calentes i amb salsa espessa de tomàquet cru.

- INGREDIENTS :

- 2 carabassons petits, pelats a rodanxes;
- 3 pastanagues a bastonets;
- oli per fregir.

- PASTA DELS BUNYOLS :

- 100 g de farina integral;
- 1 cullerada de sal;
- 7 cullerades d'oli;
- 2 clares a punt de neu i un rovell;
- 10 cullerades soperes d'aigua.

Es tracta d'una preparació típica japonesa que consisteix a fregir amb oli ben calent verdures i altres productes prèviament submergits en una pasta semblant a la d'arrebossar. La pasta no ha de quedar ni gaire espessa ni gaire fluïda i és millor deixar-la reposar prèviament una hora.

· Es barreja bé la farina amb la sal, l'oli, l'aigua i el rovell d'ou i s'hi afegeixen les clares a punt de neu.

· Les verdures estaran tallades de formes ben variades, d'una mida per poder-les agafar amb bastonets.



Les verdures tallades , abans d'enfarinar-les.



Les verdures fregides i a punt de menjar.