



TEMPURA DE VERDURES (SENSE GLUTEN)

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 180 g de albergina
- 150 g de ceba
- 125 g de carabasseta
- 80 g de carlota
- 60 g de farina d'arròs
- 1 unitat de ou sencer
- midó de dacsà (una cullerada)
- rent en pols sense gluten (mitja culleradeta)
- 40 g de oli d'oliva
- sal

LA PREPARACIÓ

- Per a la preparació de la tempura, poseu en un bol la farina, el midó d'arròs i el rent en pols sense gluten. Afegiu-hi uns 700 ml d'aigua ben freda i mescleu-ho. Incorporeu-hi la clara d'un ou batuda i afegiu-hi un poc de sal.
- Peleu les verdures i tal·leu-les a tires (no cal pelar les carabassetes o les albergines). Fiqueu les verdures en la massa de tempura i fregiu-les en oli calent abundant.
- Escorreu-les en paper absorbent i serviu-les immediatament.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 21.4 g	Grases 12.1 g
Kcal 216	Proteïnes 4.4 g