



Ricetta scaricata da www.ivegan.it
Ivegan: il gusto di non uccidere.

Verdure fritte in pastella

Ingredienti:

- Verdure a piacere:
- Broccoli, cavolfiori, asparagi, zucchini, funghi
- champignon, carciofi, melanzane ecc...
- Olio e.v.o. (*o altri tipi adatti alla frittura*)

Per la pastella:

- 150g di farina
- ½ bicchiere di birra
- Acqua fredda q.b.
- 1 pizzico di sale

(Per una pastella più ricca potete aggiungere delle erbe a piacere, prezzemolo, maggiorana ecc, oppure semi di sesamo o alghe sminuzzate.)

Preparazione:

Setacciate la farina, unite delicatamente la birra mescolando per non formare grumi.

Cominciate ad aggiungere, sempre lentamente, tanta acqua freddissima quanto basta ad ottenere una pastella fluida e con una consistenza tale da rimanere ben attaccata alle verdure da friggere.

Salate leggermente e se volete aggiungete uno degli ingredienti facoltativi.

Broccoli e cavolfiori dovranno essere divisi in cimette e sbollentati un po' prima di essere fritti.

Asparagi e funghi andranno appena scottati in acqua bollente.

Zucchini e melanzane andranno tegliate in fettine di circa ½ cm di spessore.

Per una perfetta frittura portate l'olio ad una temperatura di circa 200°, in una padella alta oppure in un wok.

(provate facendo cadere una goccia di pastella nell'olio, se affonda e torna subito a galla è pronto)

Immergete le verdure nella pastella fino a ricoprirle completamente e friggetele finché non saranno dorate e croccanti.

Asciugate l'olio in eccesso su della carta assorbente e salate a piacere.

La frittura va servita immediatamente o lasciata nel forno caldo fino al momento di servire.

Potete accompagnare le verdure con della salsa di soia, aceto balsamico, tabasco o altre salse in base ai vostri gusti.