

VERDURAS EN TEMPURA



Ingredientes para 4 personas

- ✓ 1 pimiento amarillo
- ✓ 1 calabacín
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 300 gramos de judías verdes
- ✓ 1 cucharada de mirin
- ✓ 1 cucharada de sake
- ✓ 6 cucharadas de salsa de soja
- ✓ 3 cucharadas de azúcar blanco
- ✓ Aceite de oliva

Preparación

- 1) Cortar las verduras a tiras, excepto las judías verdes que las cortaremos finas.
- 2) Sazonar las verduras.
- 3) Mezclar la harina y el agua muy fría de la nevera, hasta que quede sin grumos. Bañar las verduras en la tempura y freírlas en aceite caliente.
- 4) Escurrirlas sobre papel absorbente y servir las bien caliente acompañadas de la salsa
- 5) Hacer la salsa con: el mirin, el sake, la salsa de soja y el azúcar.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 343,72 Kcal.; Proteínas: 6,44 g; Hidratos de carbono: 27,79 g; Grasas: 22,96 g;

Comentario nutricional

El Mirin es un condimento esencial en la comida japonesa con un sabor levemente dulce. Es una clase de vino de arroz similar al sake, pero con bajo contenido de alcohol. Se puede sustituir por vinagre de sidra.

El sake es una bebida alcohólica típica Japonesa. Se prepara de una infusión hecha a partir del arroz. Se puede sustituir por vino blanco.

Al rebozar en tempura obtenemos una textura crujiente y de un sabor muy agradable.

