TEMPURA DE VERDURAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 180 g de berenjena
- 150 g de cebolla
- 125 g de calabacín
- 80 g de zanahoria
- 60 g de harina
- 1 unidad de huevo entero
- 7 g de levadura en polvo
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Para la preparación de la tempura, poner la harina y la levadura en un bol. Añadir unos 700 ml de agua bien fría y mezclar. Incorporar la clara de un huevo batida y añadir un poco de sal.
- Pelar y cortar las verduras en tiras (no es necesario pelar los calabacines o las berenjenas). Meter las verduras en la masa de tempura y freír en abundante aceite caliente.
- Escurrir en papel absorbente y servir inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 16.1 g	Grasas 12.1 g
Kcal 198	Proteinas 5.2 g