



Pratos Principais Saladas

## Tempura de Mini Legumes

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

10 mini espargos verdes  
10 mini curgete  
10 mini cenouras  
20 g de cebola picada  
10 g de salsa picada  
1 iogurte LONGA VIDA Natural  
30 g de alcaparras  
4 dl de azeite para fritar  
150 g de farinha de trigo sem fermento  
2,5 dl de água fria gaseificada  
sal q.b.  
açúcar q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	1071,8 kcal	54%*
<b>Proteínas</b>	6,4 g	13%*
<b>Lípidos</b>	101,6 g	145%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	32,2 g	12%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Lave os mini legumes, retire-lhes o pé e uma parte da pele da mini cenoura.
- 2 Escalde-os em água a ferver com sal durante 3 a 4 minutos e arrefeça-os com água com gelo e sal. Escorra-os bem e reserve.
- 3 Misture a cebola e salsa picadas com o iogurte, acrescente as alcaparras e rectifique os temperos com sal e pimenta. Reserve.

- 4 Numa tigela, coloque a farinha, a levedura, o sal, o açúcar e adicione a água com gás, bem fria, misturado rapidamente, tendo o cuidado de não dissolver completamente todos os grumos que se formam.
- 5 A polme de tempura é mais rica quando tem uma textura irregular. Use imediatamente.
- 6 Aqueça o azeite a 180°C, passe os legumes pelo polme e frite-os até estarem bem crocantes. Escorra-os ligeiramente e sirva de imediato com o dip de iogurte.