

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

Energia	1071,8 kcal	54%*
Proteínas	6,4 g	13%*
Lípidos	101,6 g	145%*
Hidratos de Carbono	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 agua 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.