

# Blenuten®

## Recetas para grandes comedores



### Sticks de verduras en tempura

A partir de 1 año



45 min



Fácil



Nevera

#### Ingredientes 4-6 raciones:

- Verduras variadas al gusto: pimientos (rojo, verde, amarillo), calabacín, berenjena, zanahoria, espárragos, setas...
- 40 g de harina tamizada
- 120 ml de agua muy fría (casi congelada)
- 1 huevo entero
- ½ sobre de levadura
- 4 cacitos de Blenuten Neutro 0% azúcares añadidos
- Aceite de oliva suave

#### Preparación

1. Limpia las verduras y córtalas a palitos finos, de tamaño uniforme y para bocado.
2. Prepara la tempura: en un cuenco, mezcla primero el huevo con la harina tamizada, Blenuten y la levadura, hasta lograr una crema muy espesa. Después añade poco a poco el agua muy, muy fría y la sal al gusto, obteniendo así una crema más ligera.
3. Es importante en este punto tener preparado abundante aceite caliente para freír de inmediato las verduras. Poner unos 6 palitos de verduras en el cuenco con la tempura, impregnarlos bien de la masa y ponerlos en la sartén. Frielos un par o tres de minutos (preferiblemente en poca cantidad para no enfriar el aceite) puesto que las verduras deben quedar al dente y la masa de tempura no debe dorarse demasiado.
4. Poner los palitos de verduras sobre papel de cocina absorbente para que pierdan el exceso de grasa y repetir la operación tantas veces como se desee.

#### Truco culinario

Para que la tempura quede crujiente y en su punto, un truco es que el agua esté muy, muy fría y el aceite caliente. Para ver que el aceite esté ya en su punto, deja caer unas gotitas de tempura en la sartén, y si ves que suben rápidamente es que ya lo tienes a la temperatura ideal.

#### Ideal para niños

Empanar y freír los alimentos incrementa su valor calórico, sin embargo una buena fritura es totalmente aceptada en una dieta equilibrada, si está bien hecha. Para eso debe prepararse con aceite de oliva, en cantidad abundante para que cubra todo el alimento, y suficientemente caliente. Así, en el alimento se crea una capa crujiente que no permite el paso de aceite pero sí del calor. De esta manera deberíamos poder recoger, después de haber frito alimentos, casi todo el aceite usado.

