Receta de Tempura de Verduras con Miel

24 Jul 2017

Buenos días a tod@s, para comenzar esta última semana de Julio, os dejo esta riquísima receta de **Tempura de Verduras con Miel**, es una excelente manera de tomar verdura toda la familia e incluso los pequeños de la casa quedarán encantados.

Ingredientes

- Judías verdes redondas (200grs o más según comensales)
- Zanahorias (dos o tres)
- Calabacín (uno)
- Pimiento rojo y verde (uno o dos de cada)
- Berenjenas (una)
- Harina de tempura (dos o tres cucharadas)
- Agua muy fría
- Harina de trigo
- Sal
- Aceite de oliva
- Miel de caña u otra

Modo de Preparación

1. Lavar bien las verduras, pelar las zanahorias y quitar las pepitas a los pimientos
2. Partir todas las verduras en bastoncillos a vuestro gusto y ponerles un poco de sal
3. Preparar en un bol dos o tres cucharadas de harina de tempura con agua muy fría y batir enérgicamente hasta que quede una especie de bechamel un poco espesa pero no demasiado
4. Poner aceite abundante en una sartén al fuego
5. Pasar todas las verduras por un poco de harina de trigo y después pasarlas por la tempura
6. Echar en el aceite caliente poco a poco en varias tandas y dejar que se doren por ambos lados
7. Dejar escurrir sobre papel absorbente
8. Servir con un chorrito de miel al gusto y....buen provecho!!!