

CHURROS DE BERENJENA EN TEMPURA

COMIDA

export
ndo futuro



Ingredientes

Berenjena Fresca (1 Kg.)
Harina de Arroz (1/2 Kg.)
Yemas de Huevo (2 unidades)
Aceite de oliva virgen extra
Agua (¡importante que esté muy fría!)
Mahonesa
Salsa de Tomate Natural.

Curiosidad

¿Sabías que... aunque la berenjena más común es de color morado, existen también berenjenas blancas, púrpuras, negras, amarillas y rojas, o de colores mezclados, sobre todo con blanco, morado y verde?

Elaboración...

- 1 Pela las **berenjenas** y córtalas igual que si fuésemos a hacer patatas fritas.
- 2 Pon los "churros" de **berenjena** en agua con sal durante 30 minutos. Quita el agua y deja que se sequen.
- 3 Vamos a preparar la tempura. Para ello, en un bol pon las yemas de huevo, bate con un poco de agua, agrega la harina y añade el agua poco a poco hasta obtener una pasta con una textura de crema líquida.
- 4 Pon a calentar el aceite de oliva en una sartén en el fuego. Cuando este bien caliente, ir pasando las **berenjenas** por la tempura y freír.
- 5 Saca una vez que estén doradas, escúrrelas y déjalas unos segundos sobre papel absorbente.
- 6 Sírvelas caliente y acompaña con la mahonesa y la salsa de **tomate** natural.

¡Una receta perfecta para que tus hijos disfruten y se diviertan comiendo una hortaliza saludable y muy nutritiva!

© PROEXPORT 2012



Consigue más recetas y consejos nutricionales en www.fruticoles.com

FINANCIA:



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Región de Murcia

COLABORA:



proexport
Frutas y Hortalizas de Murcia-España