

FLORES DE BROCOLI EN TEMPURA



COMIDA

Ingredientes

Brócoli (2 kg.)
Harina de Arroz (1 Kg.)
Yemas de Huevo (2 unidades)
Agua Muy Fría
Aceite de Oliva Virgen Extra
Sal.

Curiosidad

¡La superverdura!. El brócoli es la hortaliza con mayor aporte nutricional por unidad de peso comestible, razón por la que se conoce como la superverdura. Niños y jóvenes tienen mejores defensas gracias al brócoli!

Elaboración...

- 1** Lava el **brócoli** y separa las flores de los tallos, dejando racimos del tamaño un poco mayor de una cereza.
- 2** Pon una olla con agua a hervir con un poco de sal. Echa el **brócoli** y cocínalo durante 2 minutos. Sácalo y enfríalo en agua con hielo. **(Truco: Para evitar que el agua hirviendo se enfríe, no cocines todo el brócoli a la vez. Hazlo poco a poco).**
- 3** En un bol pon las yemas de huevo con $\frac{1}{2}$ litro de agua muy fría y bátelas. Añade la harina poco a poco hasta obtener una pasta semi-líquida. Pasa las flores de **brócoli** por la pasta y después fríelo en abundante aceite caliente.
- 4** Escurre el **brócoli** sobre papel absorbente, pínchalo con una brocheta y acompáñalo con un poco de salsa de **tomate**.

Crujiente plato que se deshace en la boca...

© 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