

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Fritto di verdure del sabato sera

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

verdure a piacere (zucchine
broccoletti siciliani)
olio per frittura.

PER LA PASTELLA

500 g di farina
430 g di acqua (quantità variabile a
seconda della densità voluta)
1 uovo
un goccio d'olio
1/2 panetto di lievito di birra
un pizzico di sale.

PREPARAZIONE

- 1 Preparare la pastella sciogliendo il lievito nell'acqua tiepida, unire alla farina insieme agli altri ingredienti, per ultimo il sale.

Mescolare bene con le fruste fin ad ottenere una pastella liscia ed omogenea.



2 Coprire la ciotola e far lievitare una o due ore.

Ecco la pastella dopo due ore.



3 Nel frattempo preparare le verdure. Tagliare le zucchine a bastoncino eliminando un po' di parte bianca e le cimette dei broccoletti siciliani.



4 Riprendete la pastella e sgonfiarla girando con un cucchiaio.



5 Immergere le verdure coprendole bene.



6 Friggere in olio ben caldo.



7 Ed ecco le verdure fritte. Salare a piacere.

