

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Broccoli fritti

LUOGO: [Asia](#) / [Thailandia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Scommettiamo che facendoli in questo modo li ameranno tutti? I broccoli fritti sono troppo sfiziosi e ideali per una cena o un aperitivo tra amici. Farli è semplicissimo e il risultato è davvero eccellente. Seguite i nostri consigli per ottenere un fritto asciutto e perfetto!

Se amate poi i piatti con questa verdura buonissima, ecco per voi altre ricette con i broccoli, molto gustose e semplici:

[broccoli e patate](#)

[orecchiette con le cime di rapa](#)

[crema di zucca e broccoletti](#)

PER LA SALSA RAITA ALLA MENTA

YOGURT BIANCO NATURALE 500 gr

MENTA FRESCA rametti - 8

PEPERONCINO VERDE 1

SUCCO DI LIMONE 1 cucchiaino da tavola

SALE 1 pizzico

PREPARAZIONE

- 1** Quando volete preparare i broccoli fritti, per prima cosa lavate bene le verdure sotto l'acqua corrente, dopodichè dividete i broccoli a cimette.
- 2** Portate a bollire in una capace pentola l'acqua. Una volta raggiunto il bollore, salate l'acqua leggermente e, mettete a sbollentare per circa 2 minuti, le cimette dei broccoli. Scolate le cimette e trasferitele in una scodella con dell'acqua nella quale avrete aggiunto dei cubetti di ghiaccio, in maniera tale da fermare la cottura dei broccoli e, mantenere la croccantezza alle verdure. Una volta che le cimette dei broccoli si saranno raffreddate, scolatele e fatele asciugare bene.
- 3** A questo punto preparate la salsa raita alla menta che utilizzerete per accompagnare i broccoli fritti. Raccogliete la metà di yogurt magro all'interno del recipiente del frullatore ad immersione, insieme al peperoncino spezzettato, le foglie di menta e un cucchiaino di succo di limone. Frullate bene il tutto, regolate con un pizzico di sale, quindi unite la salsa frullata, alla metà di yogurt magro rimasto, mescolate e fate amalgamare bene.

La salsa raita alla menta è pronta.

- 4** Preparate le pastelle: lavoratele in un recipiente, sopra un contenitore dove avrete messo dei ghiaccioli, in modo tale da mantenerle fredde. Partite dalla pastella classica:

posizionate il recipiente sopra i ghiaccioli. Versate all'interno del recipiente la farina setacciata, aggiungete l'acqua gassata fredda e mescolate bene con la frusta.

Procedete nella stessa maniera, sia per la pastella aromatizzata alla curcuma, sia per quella aromatizzata alla paprika, naturalmente aggiungendo le spezie.

5 Friggete ora i broccoli. Portate alla temperatura di circa 180°C, l'olio per friggere in una padella. Una volta che l'olio avrà raggiunto la temperatura, pastellate i broccoli con le pastelle preparate e, tuffateli nell'olio bollente, lasciateli friggere fino a doratura completa.

6 Quindi scolateli, lasciate eliminare l'olio in eccesso su di un colino o carta assorbente, salateli leggermente e serviteli con la salsa raita alla menta.