OLIO CUORE

Tempura light

Ingredienti

- 100 g zucchine mondate (solo parte verde)
- 10 foglie prezzemolo
- 100 g carote mondate
- 100 g di farina di riso molto fine
- qb Olio Cuore per friggere
- 80 g acqua gassata freddissima
- qb sale

- **Portata: Contorni**
- **Tempo: 20''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 259.25 Kcal**
- **Grassi: 17.75 g**

Preparazione

- Tagliare a bastoncini le zucchine e le carote.
- Mescolare la farina di riso con l’acqua gassata freddissima. Non lavorare troppo la pastella.

- In una casseruola scaldare l’Olio Cuore.

- Immergere i bastoncini di verdure e il prezzemolo nella pastella.

- Quando l’Olio Cuore è caldo, friggere le verdure.

- Scolare su carta da cucina.
- Salare e servire.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais

Sale Iposodico