

Bastoncini di verdure pastellati



Ingredienti:

zucchine, melanzane, peperoni e carote q.b.

olio di semi q.b.

Per la pastella

250 g farina"00"

10 g lievito istantaneo

1 cucchiaino olio evo

175 ml acqua liscia

Realizzare la pastella: setacciare la farina ed il lievito in una ciotola, aggiungere l'acqua a filo mescolando di continuo, unire l'olio ed amalgamare fino ad ottenere un composto omogeneo. Coprire con pellicola e far riposare in frigorifero almeno 30 min. Pulire e tagliare a bastoncini regolari le verdure. In un tegame riscaldare con MC una quantità d'olio che ci consenta di effettuare una frittura in immersione. Una volta caldo immergere i bastoncini nella pastella e tuffarli nell'olio caldo, coprire con MC e friggere a fiamma viva per circa 3 min., a doratura omogenea spegnere la fiamma ed attendere qualche istante, rimuovere MC in maniera orizzontale, adagiarli su carta assorbente e salare leggermente.

Lorena Vecchini