



Focus on: [ERAC](#) [TENDENZE PRIMAVERA/ESTATE](#) [ENDLESS POSSIBILITIES](#) [NEXT STOP DUB](#)

SEPHORA Loves Kat Von D. ACQUISTA ORA ▶ sephora.it

HOME, LIFESTYLE, CUCINA / 1 aprile 2017

La ricetta del tempura, per una frittura di verdure jap style

Volete servire la verdura fritta in stile orientale? Il segreto è preparare la pastella con metà farina 00 e metà farina di riso, utilizzare acqua ghiacciata e olio di semi di soia. Serve poi la padella giusta...

di SIMONETTA LI PIRA



FOTO Vincent Vega. LIFESTYLE Sergio Colantuoni. FOOD STYLIST Gino Fantini.

- INGREDIENTI PER 4:**
- 600 g di verdura mista di stagione (asparago, taccole, carciofo, carotina, zucchina, broccolo romanesco...)
 - 1 l olio di semi di soia (oppure di arachide)
 - 50 g di farina 00 (più 20 g per impanare)
 - 50 g di farina di riso
 - 200 g di acqua freddissima
 - sale

Mondate, lavate, asciugate (proprio bene) le verdure. Tagliatele sottili, a bastoncini o a spicchi. In una ciotola, sbattete il tuorlo, aggiungete l'acqua ghiacciata e poi le farine. Lavorate la pastella, ma non troppo, altrimenti risulterà collosa. Mettete l'olio a scaldare in una padella dai bordi molto alti (meglio se utilizzate un wok). Passate le verdure nella farina, quindi nella pastella. Fate sgocciolare l'eccesso e, quando l'olio arriva alla giusta temperatura, friggete. Attenzione, la frittura deve rimanere molto chiara. Ponete quindi su carta fritti per garantirne la croccantezza. Servite subito, aggiustando di sale se necessario.



foto Getty Images

L'INGREDIENTE IN PIÙ

Non c'è bisogno di volere a Tokyo per godersi un signor fritto di **gamberi**. I migliori sono quelli pescati nel Mediterraneo e qui, tra un bocconcino di verdure e l'altro, sarebbero una bella sorpresa. Riserva di grassi buoni Omega 3 e 6, ma anche di colesterolo: ipertesi astenersi, e pure allergici. Modesta proposta: non aggiungete sale. Bastano quelli (minerali) che questo crostaceo (midi, midi, maxi) si porta dietro.

Nascono nell'Asia Minore, ma sono mediterranei d'adozione. I **broccoli**, campioni nella lotta contro i tumori, portano in dote vitamine e flavonoidi (antiossidanti)

che stimolano il sistema immunitario. Anche il fegato ringrazia questo ortaggio: mangiare i broccoli con costanza significa eliminare le tossine e i grassi che gli impediscono di svolgere al meglio il suo "lavoro".

Le **taccole** sono un invito all'economia domestica. Nel senso che, rispetto ai piselli o ai fagioli, di questo legume/ortaggio si mangia anche il baccello dal sapore piacevolmente delicato. Le taccole contengono vitamine del gruppo B, più A e C, una discreta "porzione" di sali minerali e tanta fibra (significa che sono amiche dell'intestino). Calorie, poche: 20 per 100 grammi.

Un **asparago** fa primavera. Detox, drenante, antiage. Antinfiammatorio grazie a saponine, a quercetina e rutina. Lo trovate di diverse varietà (e colori), ma le proprietà non cambiano. Esempio: zero colesterolo. Certo, se lo mangiate con l'uovo fritto...

IN TAVOLA Fondo pelle nera di Bonaudo (bonaudo.com), ciotoline in gres nero di Paola Paronetto.

LA SPESA Courtesy Simply.