

GRAN FRITTO DI VERDURE CON MAIONESE VEGANA



Chef: Diego Ponzoni

Senza glutine

Procedimento

Procedimento senza glutine

Per 1 persona.

Preparare le verdure. Pelare le carote e tagliarle per il lungo, piuttosto sottili, utilizzando l'affettatrice. Tagliare allo stesso modo le zucchine. Pelare le cipolle e tagliarle a rondelle di circa 1 cm di spessore. Tagliare a fettine il peperone giallo e rosso e ricavare dal broccolo delle rosette non troppo grosse. Una volta pronte tutte le verdure, sbollentarle in acqua bollente per qualche secondo, passarle subito in acqua e ghiaccio e una volta ben raffreddate asciugarle tamponandole con molta cura con l'aiuto di carta assorbente. Scolare i Carciofi alla Giudia dal liquido, tagliarli a fettine sottili e tamponarli con carta assorbente. Preparare la pastella seguendo le istruzioni sulla confezione. Scaldare l'olio ad una temperatura di circa 180-190°C, passare tutte le verdure (tranne i Carciofi) nella pastella e friggerle nell'olio finché non saranno ben croccanti. Successivamente friggere i Carciofi direttamente nell'olio. Una volta pronte tutte le verdure impiattare mettendo al centro del piatto, in una ciotola, la Maionese vegana ed intorno il fritto di verdure. Servire.

Ingredienti Menù

250 g. Preparato in polvere per Pastella senza glutine - L00
30 g. Carciofi alla griglia - TO1
30 g. Maionese vegana - K60X

Ingredienti

q.b. Sale
q.b. Olio di girasole
300 ml Acqua
20 g. Broccoli
20 g. Zucchine
20 g. Peperone giallo
20 g. Peperone rosso
20 g. Carote
20 g. Cipolla bianca