

Sol Levante - tempura di gamberi e verdure con patate dolci, insalata e salsa agrodolce

45 minuti • Mangiami per primo

21



Code di gambero
argentino



Zucchini



Patata Dolce



Salsa agrodolce



Insalata Mista



Ravanello



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Code di gambero argentino** 5) 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchina**	1 pezzo	2 pezzi
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Salsa agrodolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	100 g	200 g
Ravanello**	125 g	250 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	488 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1191 kJ/ 285 kcal	244 kJ/ 58 kcal
Grassi (g)	1 g	0 g
Grassi saturi (g)	0 g	0 g
Carboidrati (g)	46 g	9 g
Zuccheri (g)	20 g	4 g
Fibre (g)	7 g	2 g
Proteine (g)	23 g	5 g
Sale (g)	1 g	0 g

Allergeni

5) Crostacei 14) Anidride solforosa e solfiti

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Preparare la pastella

TIP: se l'avete, usate acqua fredda gassata per preparare la pastella: lo shock termico fra pastella e olio bollente e l'anidride carbonica renderanno la panatura leggera e croccante.

- Raccogliete in una ciotola, per 2 persone, 140 ml d'**acqua** e 7-8 cucchiari di **farina** (circa 70-80g).
- Condite con un pizzico di sale, mescolate con una forchetta o una frusta, fino a ottenere una pastella liscia e senza grumi.



Condire l'insalata

- Tagliate i **ravanelli** a rondelle.
- Raccoglieteli in una ciotola con l'**insalata** e condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



Preparare le verdure

- Eliminate il carapace dei **gamberi** e, se presente, rimuovete il budellino incidendo il dorso con uno stuzzicadenti o con la punta del coltello.
- Sbucciate la **patata dolce** e tagliatela a bastoncini sottili.
- Tagliate la **zucchina** a rondelle.



Disporre nei piatti

- Disponete la **tempura** nei piatti.
- Accompagnate con la **salsa agrodolce** e con l'**insalata**.



Friggere i gamberi

TIP: i gamberi saranno cotti quando risulteranno rosa all'esterno e opachi al centro.

- Portate su fuoco medio una padella con abbastanza **olio** (se l'avete, usate olio di semi) da ricoprirne il fondo e scaldatelo molto bene.
- Una volta caldo, immergete un **gambero** alla volta prima nella pastella e poi nell'olio e friggete finché sarà dorato, per circa 2-3 minuti.
- Trasferitelo su un piatto con carta da cucina per rimuovere l'olio in eccesso e salate a piacere.
- Ripetete il procedimento per le **verdure**.

Buon Appetito!