



VEG E SENZA GLUTINE

LA TEMPURA

di Nina Gigante  @nina_giga

A mici vegani e intolleranti al glutine a casa all'ora dell'aperitivo? Il tagliere di salumi e formaggi stavolta non funzionerà. A togliermi dal panico è arrivata una ricetta incontrata su *Mangia bene, lavora meglio. La cucina 100% vegetale per persone indaffarate* (Cairo): una golosissima tempura senza glutine e senza prodotti animali, in cui le fette di avocado non fanno rimpiangere la mancanza dei gamberi.

Preparala così Amalgama in una ciotola 160 g di farina di ceci, 160 g di farina di riso, 80 g di farina di grano saraceno. Aggiungi velocemente acqua gasata freddissima a filo e mescola fino a ottenere una pastella liscia (attenta a non lavorarla troppo, per non vanificare l'effetto dell'anidride carbonica). Tuffa le verdure che avrai precedentemente preparato: 100 g di zucca tagliata a fette sottili, 100 g di cimette di cavolfiore, 2 zucchine e 2 porri entrambi tagliati a bastoncini per il lungo (o quello che hai in frigo). Infine tuffa anche 2 avocado tagliati a fette, quindi immergi pezzo per pezzo nell'olio bollente a 180°. La tempura è pronta quando smette di fare le bollicine: adagia le verdure su carta forno e condisci con un pizzico di sale. Servi bollente insieme a una salsina orientale senza glutine, ottenuta shakerando 1/4 di tazza di tamari, 2 cucchiaini di acqua, 2 di aceto di riso, 1/4 di cucchiaino di peperoncino rosso, 2 cucchiaini di zucchero semolato, succo di 1/2 lime, 1/2 cucchiaino di olio di sesamo tostato, 1 cucchiaino di zenzero fresco (pelato e grattugiato), 1 cipollotto fresco tritato.

© RIPRODUZIONE RISERVATA