



# TEMPURA

## *di zucche e cipolle*



20 minuti



Livello 2



Si



4 persone



Strumenti



 4 persone



## GLI INGREDIENTI

Una cipolla

½ zucca

Sale marino integrale

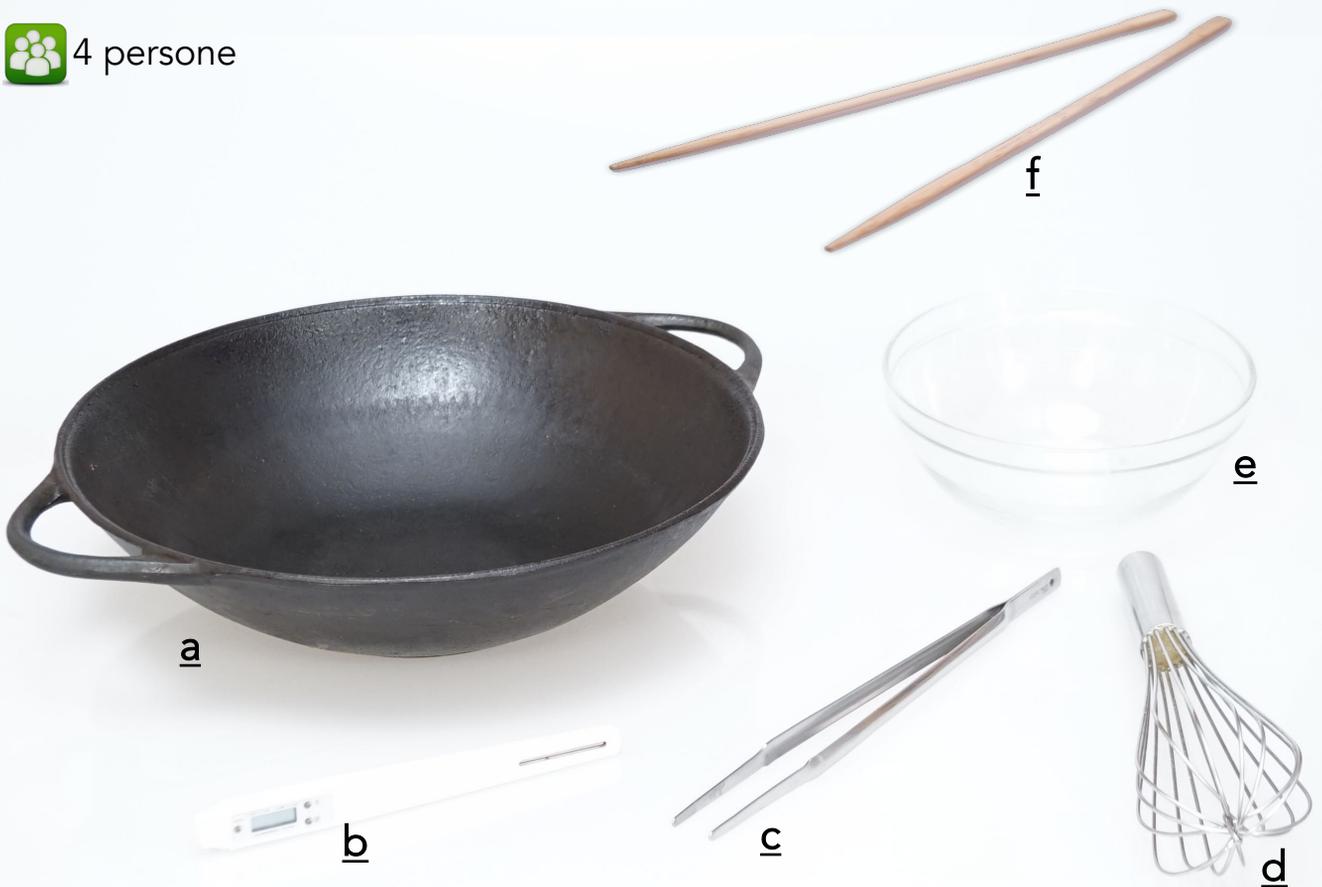
Farina semi integrale

Olio di sesamo

Nota: nella nostra cucina non daremo se non in rari casi il peso degli ingredienti



 4 persone



## STRUMENTI

La preparazione della ricetta prevede i seguenti **strumenti**:

- ✓ padella wok in ghisa (a)
- ✓ termometro digitale (b)
- ✓ pinza in acciaio (c)
- ✓ frusta da cucina (d)
- ✓ ciotola in vetro (e)
- ✓ bacchette in bamboo (f)
- ✓ carta assorbente

Nota: nella nostra cucina non daremo se non in rari casi il peso degli ingredienti



 4 persone



Prendere la **zucca** e tagliarla a metà (a).

Svuotare il contenuto pulendo l'interno con un cucchiaio (b) e tagliare 2-3 fette a spicchi (c).

Togliere la buccia esterna (d) e tagliare a fettine di 2-3 millimetri circa (e).

Mettere le fettine di **zucca** in una ciotola di vetro (f).

La tempura è una cottura veloce, si rischia che la verdura rimanga troppo cruda se tagliata spessa.

Pulire il coltello ed il piano di lavoro per il taglio successivo.



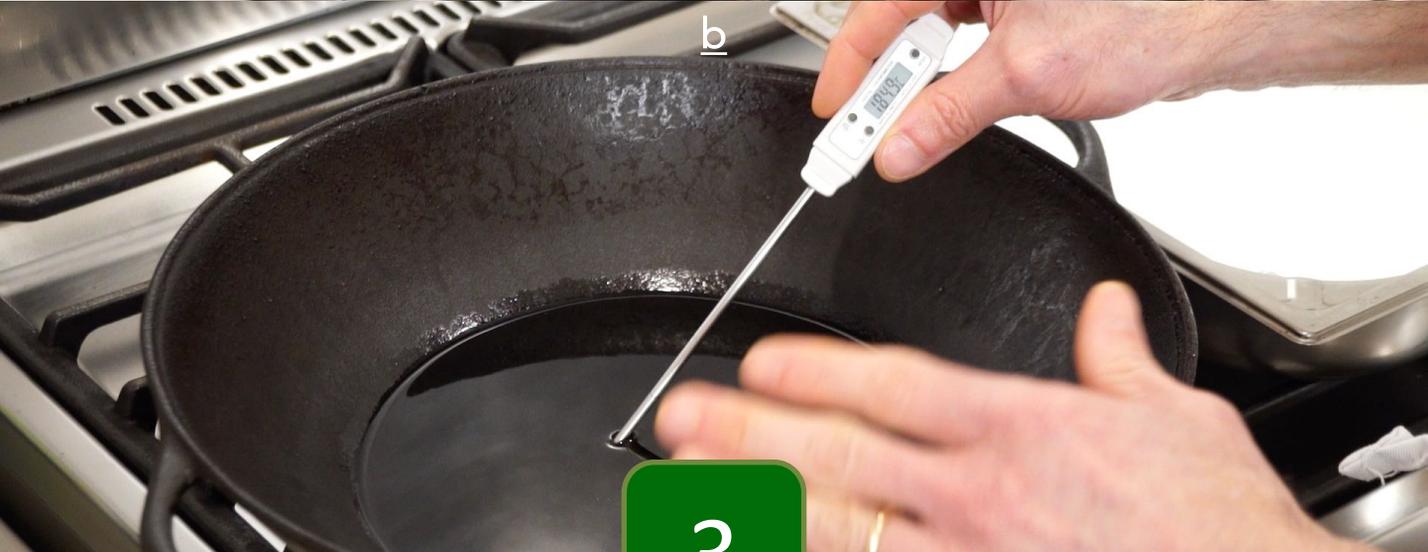


2

Pulire la **cipolla bianca** (a) con un coltello e togliere l'estremità.

Tagliare la **cipolla** a fette (b) dello spessore di 1 centimetro circa. Separare (c) gli anelli della **cipolla** ottenuti con il taglio e metterli nella ciotola di vetro con la **zucca** (d).

Pulire il coltello ed il piano di lavoro.



3

Versare l'olio di **sesamo** (a) nella wok in ghisa e iniziare a far scaldare la padella.

Quando la temperatura dell'olio di **sesamo** sarà di  $180^{\circ}\text{C}$  (b) circa, è ottimale per iniziare la frittura.

Si consiglia di usare la wok in ghisa in quanto mantiene la temperatura alla quale la si porta e si evita così che l'olio si raffreddi mentre si effettua la cottura immergendo le verdure.

Controllare la temperatura con un termometro.

 4 persone



4

Versare in una ciotola di vetro della **farina semi-integrale** (a). Non usare farina integrale perché sarebbe troppo granulare e precipiterebbe sul fondo bruciando.

Aggiungere un pizzico di **sale** (b) e mescolare.

Prendere dell'**acqua gassata** e versarla (c) sulla ciotola con la **farina**, mescolare fino a che la pastella non ha una consistenza cremosa (d) come il miele (né troppo liquida da scivolare via né troppo cremosa da formare strati eccessivi intorno alla verdura).





5

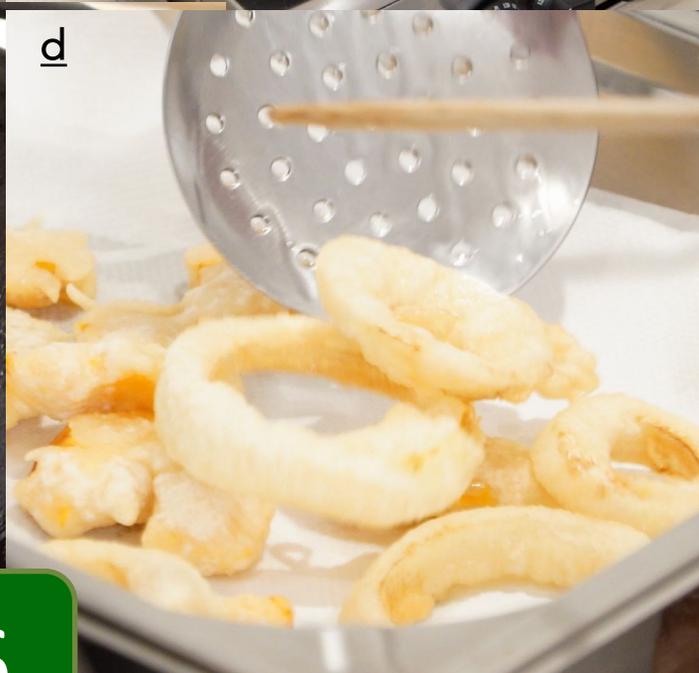
Prendere con una pinza uno ad uno gli spicchi della **zucca** ed immergerli ciotola con la pastella per ricoprirli (a).

Versare le fettine di **zucca** (b) nella padella con l'olio di sesamo bollente e girarle (c) aiutandosi con una bacchetta in bamboo ed un mestolo.

La tempura si gonfia e si cuoce velocemente.

Preparare della carta assorbente sulla quale posizionare la tempura (d) in modo da farla scolare ed asciugare.

 4 persone



6

Prendere con una pinza uno ad uno gli spicchi della **cipolla** ed immergerli ciotola con la pastella per ricoprirli (a).

Versare le fettine di **cipolla** (b) nella padella con l'olio di sesamo bollente e girarle (c) aiutandosi con una bacchetta in bamboo ed un mestolo.

La tempura si gonfia e si cuoce velocemente.

Preparare della carta assorbente sulla quale posizionare la tempura (d) in modo da farla scolare ed asciugare.



 4 persone



7

Passati i 30 minuti (a), sopra alghe e la cipolla aggiungere il **mais** (b) e il restante della salsa Tamari (c).



 4 persone



8

Impiattare la tempura e servire con intingolo di zenzero e salsa di tamari in una ciotola a parte.



 4 persone

# Buon appetito!



Le altre verdure di terra in questo corso:

