



テンテン

Tempura van lentegroenten

🕒 30 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 75 g bloem
- 🍴 50 g maïzena
- 🍴 1 ei
- 🍴 75 ml ijskoud water
- 🍴 snufje zout
- 🍴 zonnebloemolie
- 🍴 ½ courgette
- 🍴 100 g bimi
- 🍴 100 g wortel
- 🍴 100 g champignons
- 🍴 sojasaus
- 🍴 sesamzaadjes

MATERIAAL: frituurpan, schuimspaan, keukenpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Zorg dat de porties groenten die je gaat frituren ongeveer dezelfde grootte hebben, dan zijn ze ook gelijk gaar.
2. Verhit de zonnebloemolie in een pan tot een temperatuur van ca. 180°C.
3. Controleer met een stukje brood of deze gaat bruisen, dan is de temperatuur goed.
4. Doe de bloem en maïzena in een kom.
5. Voeg het ei en het koude water toe met een snuf zout en roer met een garde door elkaar tot een dik papje.
6. Doop de groenten er een voor een in en doe ze dan in de hete olie.
7. Frituur de groenten ca. 2 à 3 minuten.
8. Draai ze halverwege ook een keer om.
9. Laat de tempura uitlekken op keukenpapier en serveer ze op een bord of schaal met een kommetje sojasaus om in te dippen.
10. Voeg wat sesam toe en eventueel wat chilivlokken voor een pittige smaak.

TIP: Voor een glutenvrije variant vervang je ook de bloem door maïzena.



Bron: leukerecepten.nl