Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGETARIANO

Alcachofas y brócoli en tempura con salsa de piquillos

4 raciones 406 kcal

Ingredientes

- **2** alcachofas cortadas en 8
- **½** brócoli (solo los arbolitos)

TEMPURA

- **120 g** de harina
- **35 g** de maicena
- **1** yema de huevo
- **200 g** de agua muy fría
- **1 cucharadita** de azúcar
- **1** pellizco de levadura
- **¼ cucharadita** de sal
- Aceite para freír

SALSA DE PIQUILLOS

- **1 diente** de ajo en brunoise
- **70 g** de puerro en brunoise (solo la parte blanca)
- **30 g** de aceite de oliva
- **100 g** de nata
- **100 g** de pimientos del piquillo
- **½ cucharadita** de sal
- **2** pellizcos de pimienta molida

Elaboración

1. En una cacerola con agua hirviendo cocemos el brócoli y las alcachofas. Escurrimos y reservamos.
2. En una sartén a fuego medio ponemos el aove, el ajo y el puerro, y sofreímos unos 7 minutos.
3. Añadimos la nata, los pimientos del piquillo, la sal y la pimienta, y cocinamos 4 minutos más. Retiramos del fuego, dejamos templar y trituramos hasta obtener una salsa fina.
4. En un bol mezclamos la harina, la maicena, la yema, el agua muy fría, el azúcar, la levadura y la sal. Mezclamos suavemente con unas varillas.
5. Pasamos el brócoli y las alcachofas por la tempura y freímos en abundante aceite bien caliente. Retiramos sobre papel absorbente y servimos acompañadas de la salsa de piquillos.

POR RACIÓN	8 g Proteínas	22 g Grasas	46 g Hidratos	6 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya