HerZechef 👆



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGETARIANO

Sticks de berenjena con miel y mostaza

4 raciones 291 kcal

Ingredientes

- Berenjena
- **100 gr** de harina de trigo
- **100 gr** de harina de maíz
- **1 cucharadita** de sal
- **1 cucharadita** de comino
- **1 cucharadita** de cúrcuma
- Aceite de girasol para freír

SALSA

- **1 cucharada** de aceite de oliva
- **1 cucharada** de miel
- **1 cucharada** de mostaza
- **1 cucharada** de vinagre

POR RACIÓN

Proteínas	**5,5 g**
Grasas	**9,1 g**
Hidratos	**48 g**
Fibra	**5,1 g**

Elaboración

1. Cortar la berenjena en láminas de un dedo de grosor y luego sacar los bastoncillos
2. Echar sal por encima y dejarlos en un colador para que suelten agua y queden más crujientes
3. En otro bol, mezclar a partes iguales la harina de trigo y la harina de maíz con una cucharadita de cúrcuma y mezclar todo
4. Para la salsa, en otro bol, añadir un chorrito de aceite de oliva, una cucharada de vinagre, un chorrazo de miel y un chorrazo de mostaza, y mezclar bien fuerte
5. Secar bien los palitos para quitarles la humedad y rebozarlos bien con la mezcla de harinas
6. Freír los palitos en aceite de girasol a 200° hasta que queden doraditos y crujientes
7. Retirarlos sobre papel absorbente para que no tengan tanta grasa y añadirles la salsa por encima

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto