The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Flors de carbassó en tempura

4 racions 150 kcal

Ingredients

- **130g** de formatge tipus grec vegà
- Ametlles (o un altre fruit sec)
- **3**-4 cullerades d'agave (o un altre edulcorant líquid)
- Romaní

TEMPURA

- **25g** de farina de blat
- **25g** de maizena
- Sal
- Aigua amb gas

PER RACIÓ

Proteïnes	**5 g**
Greixos	**7,5 g**
Hidrats	**11 g**
Fibra	**1,5 g**

Elaboració

1. Barrejar els ingredients pel farcit i introduir-lo en una màniga pastissera
2. Netejar les flors i treure'n el pistil
3. Farcir-les i tancar-les bé

TEMPURA

4. Barrejar la farina amb aigua amb gas fins que quedi una massa homogènia i una mica espessa
5. Sucar les flors en la massa i fregir-les amb oli calent
6. Retirar l'excés d'oli amb paper absorbent i servir

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork