

Tempura de Abóbora

Receita de Marli Henriques

Tempura ou *tempura* - em japonês -, consiste em pedaços de vegetais ou marisco envoltos num polme muito fino e depois fritos em óleo muito quente. Apesar de ser algo típico que se coma no Japão, reza a história que foram os Portugueses que introduziram esta técnica aquando estiveram em terras nipónicas.

A verdade é que qualquer vegetal fica maravilhoso envolto neste

polme e depois frito, mas temos que dar especial destaque à nossa rainha abóbora!



Ingredientes

(Serve 2)

300 gr de abóbora

1 Chávena de chá de farinha tempura

1 Ovo batido

Leite magro q.b.

Sal, pimenta, óregãos q.b.

Óleo de girassol q.b.

Preparação

Corta-se a abóbora em fatias muito finas, idealmente com 1 a 2 cm de espessura - pode-se dar a forma que desejar ao cortar; eu fiz uma miscelânea de cortes e na verdade qualquer forma dá resultado.

Numa fritadeira, coloca-se óleo de girassol a aquecer.

Numa tigela, mistura-se o ovo batido, a farinha, o sal, pimenta e o leite q.b. até obter uma mistura líquida, ligeiramente espessa. Passam-se as fatias de abóbora por este polme.

Verifica-se o óleo - se estiver bem quente, frita-se a abóbora durante 3 a 4 minutos.

Polvilhar a gosto óregãos secos. Serve-se quente, assim ou a acompanhar peixe frito - *maravilhoso!*

