

Verdures arrebossades

Sense fruits secs, llet, ou ni gluten

Ingredients per 4 persones

- 300 g de farina de cigrons
- Verdures diverses: patata, espinacs, coliflor, ceba, pebrots verd, albergínia
- Garam Masala o barreja d'espècies
- 5 g bicarbonat sòdic
- 400 ml aigua
- Coriandre fresc
- Oli d'oliva verge
- Sal



Elaboració

1. Netegeu i talleu totes les verdures a bastons o làmines del mateix gruix.

SABIES QUE ... En les verdures trossejades els microorganismes es multipliquen més fàcilment.

PER AIXÒ... El temps entre el trossejat dels vegetals i el seu consum ha de ser el mínim possible.

2. Barregeu la farina, les espècies en pols, la sal i el bicarbonat. Afegiu l'aigua i una cullerada soperada d'oli d'oliva verge. Barregeu fins que quedi una pasta fina i sense grumolls.
3. Poseu un cassó amb oli i escalfeu a foc mitjà.
4. Piqueu el coriandre.
5. Barregeu la verdura amb la meitat del coriandre i afegiu la pasta de farina per que s'impregnin.
6. Amb les mans agafeu porcions de verdures i fregiu procurant que no s'enganxin entre si.
7. Un cop daurades, escorreu sobre paper absorbent.
8. Serviu amb la resta de coriandre picat per sobre.

Observacions

Aquesta recepta exemplifica una manera molt fàcil de fregir ingredients, en aquest cas verdures, sense utilitzar farina de blat, la qual conté gluten. Per tant, és una bona idea per persones celíacques. Tampoc conté ni fruits secs, ni llet ni ou.

Respectar les **quatre normes bàsiques d'higiene: NETEJAR, SEPARAR, COURE I REFREDAR** ajuda a evitar toxiinfeccions alimentàries.