

SCRIGNO DI GAMBERI, CALAMARI E VERDURE

Ingredienti

- farina (100g)
- sale
- zucchine
- 1 uovo
- 2 carote
- calamari (250g)
- olio di semi
- Gamberi Sgusciati Findus (250g)
- acqua (125ml)

Come si prepara

Fate scongelare i gamberi.

Sbattete l'uovo con la farina e un pizzico di sale, diluite con l'acqua e lasciate riposare la pastella.

Pelate le carote, lavatele con le zucchine e tagliate tutto in bastoncini lunghi 10 cm circa.

Immergete i pesci e le verdure nella pastella.

Scaldate abbondante olio in una padella antiaderente, friggetevi prima le verdure e poi i pesci.

Sgocciolate il fritto appena dorato e asciugatelo sopra ad una carta assorbente da cucina.

Regolate di sale e servite.

Difficoltà: 1

Tempo: 60

Gradimento: 3

Tabella nutrizionale

Valore energetico	64 kcal 268 kJ
-------------------	-------------------

Tags

fritti, bambini, single, fritto, calamari e verdure, Scigno, gamberi

