

TEMPURA DE LéGUMES SURGELéS CROUSTILLANTS



C'est une excellente façon d'utiliser une variété de légumes surgelés. Vous avez besoin de trois tasses, mais vous pouvez utiliser n'importe quelle variété, par exemple les morceaux restants dans un sac de petits pois ou de maïs. Utilisez une cuillère à glace de 2 pouces pour former les beignets afin d'obtenir la taille parfaite.

Infos

- **Temps de préparation:** 10 mins
 - **Temps de cuisson:** 30 mins
 - **Portions:** 4 (pour 16 beignets)
-

Ingredients

- 1/4 de tasse de sauce soja
- 1/4 de tasse de moutarde de Dijon
- 2 cuillères à café de Chili aux oignons croquants
- 1 tasse de farine tout usage
- 2 cuillères à soupe de féculle de maïs
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de sel casher
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 1 tasse d'eau de Seltz

- 1 1/2 tasse d'huile végétale ou d'huile d'olive
 - 3 tasses de légumes mélangés surgelés, comme des petits pois, du maïs et des fleurons de brocoli grossièrement coupés, décongelés
 - 1/2 tasse d'oignon jaune coupé en dés (1 petit oignon)
-

Préparation

Etape 1

Préparer la sauce : Dans un petit bol, mélanger au fouet la sauce soja, la moutarde de Dijon et le croquant d'oignons au chili.

Etape 2

Préparer la tempura : Dans un bol moyen, fouetter ensemble la farine, la féculle de maïs, la poudre à pâte, le cumin, le sel et le poivre, puis ajouter lentement l'eau de Seltz tout en fouettant jusqu'à ce que le tout soit combiné, en prenant soin de ne pas trop mélanger.

Etape 3

Dans une casserole de 2 à 3 pintes, chauffer l'huile à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'elle brille. Si les légumes ont été congelés, les éponger pour éliminer toute humidité résiduelle. Dans un grand bol, mélanger les légumes avec l'oignon, puis verser la pâte sur les légumes et remuer délicatement pour les enrober.

Etape 4

À l'aide d'une cuillère à soupe ou d'une petite cuillère à crème glacée, déposer les légumes enrobés dans l'huile chaude. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 1 à 2 minutes de chaque côté.

Etape 5

À l'aide de pinces ou d'une cuillère à trous, retirer les beignets de l'huile et les transférer sur une grille placée au-dessus d'une grande plaque à pâtisserie à rebord recouverte d'essuie-tout pour les égoutter. Répéter la friture avec le reste des légumes.

Etape 6

Servir avec la sauce pour tremper et des quartiers de citron à presser sur les tempuras.