

# TEMPURA DE VERDURA

El tempura se refiere a una fritura japonesa, en este caso preparada con verduras, lo cual es también común en este tipo de receta, sin embargo, lo que hace vegana a esta preparación es que no se usan las yemas de huevo comúnmente utilizadas para el tempura.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 2 Personas

- Jengibre en polvo
- Sal fina
- 1 naranja
- Salsa de soya
- Aceite vegetal para freír
- 1 berenjena
- 1 cebolla
- 1 pimiento morrón
- 1 zanahoria
- 1 calabacita
- Agua fría
- 200g. harina de trigo

Modo de preparación

en rebanadas a lo largo una calabacita grande (Sin puntas).

Cortamos en bastones una zanahoria grande (sin cáscara y sin puntas).

Cortamos en bastones una berenjena grande.

Rebanamos en rodajas una cebolla y separamos rodaja por rodaja.

Cortamos en bastones un pimiento morrón (sin semillas y desvenado).

Apartamos

en un bowl 200 gr de harina de trigo y agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. (Pueden agregar un poco de pimienta en polvo si gustan. Agregamos una taza de agua muy fría. Mezclamos con mezclador de globo. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de agua muy fría y seguimos mezclando hasta que nos de la consistencia de una caída continua.

una sartén ya caliente agregamos suficiente aceite vegetal. Dejamos que caliente bien el aceite.

en la preparación de la harina una por una la verdura y las vamos pasando al aceite caliente. Dejamos que doren de un lado y volteamos. Cuando doren de ambos lados, retiramos a un plato con papel absorbente de cocina.

SALSA

un recipiente agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de naranja,  $\frac{1}{3}$  de taza de salsa de soya y  $\frac{1}{2}$  taza de agua. Agregamos un poco de jengibre en polvo y mezclamos.

acompañarse de esta salsa o con el aderezo de su preferencia.

NOTA: Todas las verduras deben de estar previamente lavadas y desinfectadas.

Ver video

---

# Yo era pre diabética y en mi última consulta...

Mi querida señora, yo empecé con unas recetas veganas y poco a poco cambié mi alimentación. ¡Especialmente la leche! Desde que me preparo mis leches veganas no he tenido dolores de artritis. Era pre diabética y en mi última consulta, el endocrinólogo me dijo que ya no necesitaba ir porque ya tenía los niveles perfectos (me pregunto: ¿que tomasteis?) y le dije nada, simplemente me alimento saludablemente y sin carne ☐ quedó muy sorprendido ☐ la verdad que no fue fácil salir porque desde pequeños nos acostumbran a comer carne, pero ipoco a poco se logra!

¡Gracias por el esfuerzo que ponen en cada video!

ATTE

SANDRA ELIZABETH

Cuéntanos tu Testimonio y envía a [cocinaveganfacil@](mailto:cocinaveganfacil@)

VER VIDEO