

Peixinhos da horta



VOLTZ
MARAÍCHAGE

KYLIE



Ingredientes

(receita para 4 pessoas)

400 gr feijão verde KYLIE

150 gr farinha de trigo com fermento

1 dl água

sal qb

pimenta branca qb

1 EL Balsamico-Essig

3 EL Olivenöl

Óleo de girassol para fritar

VOLTZ
MARAÍCHAGE

Instruções

- Lave o feijão-verde e leve a cozer em água temperada com sal a ferver, durante 5 minutos. Depois, escorra o feijão-verde e deixe arrefecer. Limpe o feijão-verde, nesta variedade, não necessita de tirar o fio.

Preparação do polme

- Deite a farinha numa tigela, junte os ovos e a água em fio, mexendo sempre até ficar um polme liso. Tempere com sal e pimenta.
- Aqueça o óleo a 180°.
- Corte o feijão-verde em tiras com um comprimento o mais aproximado possível.
- Passe o feijão-verde um a um pelo polme e vá colocando na fritadeira. Deixe fritar até ficarem com uma cor dourada.
- Retire do óleo e coloque a escorrer. Repita a operação é terminar o feijão-verde.

Notas

Pode servir os seus peixinhos da horta como snack ou então acompanhados de um arroz de tomate e uma salada mista. Esta receita também pode ser feita com pimentos doces, cenouras e curgetes.