

fritto misto di legume

1 Romanesco
1 Blumenkohl klein
1 Broccoli waschen, in Röschen teilen

2 l Wasser
1 EL Salz
2 Zitronen Saft aufkochen, Röschen knapp weich kochen
oder im Dampfgarer

Teig:

1 dl Wasser lauwarm in eine Schüssel geben

40 g Mehl zugeben gut verrühren

80 g Parmesan gerieben unter die Mehlmischung ziehen

1 Ei verquirlen, unter den Teig mischen

Frittieröl 1cm hoch in eine Bratpfanne geben
das Öl ist genug heiss, wenn ein Stück Teig
darin fest wird und sofort an die Oberfläche
steigt

Holzspiesschen ein Gemüseröschen aufspiesen
im Teig wenden
mit Hilfe einer Gabel das Röschen in die Pfanne
gleiten lassen
goldbraun frittieren
auf Haushaltspapier abtropfen lassen

Salz auf eine Platte legen und leicht salzen