



BERENJENAS FRITAS



4



30'



Bajo



Fácil

INGREDIENTES:

- 1 kg. de berenjenas.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Miel de caña.
- Harina.
- Sal.

ELABORACIÓN:

- 1.- Lavar y cortar la berenjena con la piel en rodajas de 2 ó 3 mm. con la ayuda de un corta-verduras o un cuchillo bien afilado.
- 2.- Salar y dejarlas macerar 15 minutos. Lavar con abundante agua y escurrir.
- 3.- Mientras, poner una sartén a calentar con abundante aceite. Enharinar la berenjena y freír en tandas pequeñas. Sacar y escurrir el exceso de aceite y servir rápidamente con un poco de miel de caña por encima.

CONSEJOS:

Utilizar berenjenas recién recolectadas, estarán menos amargas.

Se puede dejar también en leche con sal para macerarlas o en una mezcla de agua, leche y sal. Si se añade un huevo batido conseguiremos una textura más crujiente.

En vez de harina se puede utilizar otro tipo de rebozado, como harina de arroz (tempura), rebozado (harina y huevo), pasta orly, pasta de buñuelos, etc.

Freír en pequeñas tandas para que el aceite no baje mucho de temperatura.

Se puede reciclar el aceite siempre que éste mantenga sus cualidades organolépticas en buenas condiciones.

Utilizar sartenes o peroles de fritura con buena capacidad de recuperación de calor.