

# Fulles de pastanaga

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Acompanyament

**Dificultat:** ★★

**Temps total d'elaboració:** 15 min.

**Funció de la recepta:** Cuina d'aprofitament

**Recepta per a:** 1 persona

**Preu per persona:** 1,40€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	15 g.
Hidrats	80 g.
Greixos	4,3 g.
Energia	417 kcal

## INGREDIENTS

- Les fulles d'un manat de pastanagues
- el suc de 3 taronges
- farina de tempura
- 1 all
- pebre

## ELABORACIÓ

1. Tallar i rentar les fulles, eixugar-les amb un drap.
2. Barrejar el suc de taronja amb la farina fins a obtenir-ne una pasta.
3. Passar les fulles amb la pasta de farina.
4. Un cop cobertes, posar una paella amb un dit d'oli a escalfar.
5. Quan l'oli és ben calent s'hi pot fregir les fulles arrebossades.
6. Deixar reposar en un paper absorbent.
7. Servir amb sal o espècies al gust.

## PROPIETATS

- Les fulles de la pastanaga també tenen un gust dolç que recorda al seu fruit.

- Ens aporten clorofil·la que té propietats antioxidants que ajuden a evitar l'envelliment prematur del nostre cos.

## AL·LERGÒGENS

Revisar si la tempura està elaborada amb sèsam.

