



TUORLO

CROCCANTE

Mr. Universo

Ingredienti per 4 persone

6 tuorli (uova di giornata)
2 albumi
2 peperoni rossi
3 zucchine
2 cipolle rosse
2 cucchiaini di aceto di vino
100 gr. di fecola di mais
200 gr. di mollica di pane bianco grattugiata
olio di arachidi
olio e.v.o.
sale pepe

 26 min.

 Media

 290 kcal

Pulire e ridurre le cipolle a rondelle, gli altri vegetali a tocchetti e farli saltare in padella con poco olio e.v.o. iniziando dalle cipolle, aggiungendo poi i peperoni e infine le zucchine. Cuocere velocemente conservando una certa croccantezza, spruzzare con poco aceto e mettere in attesa.

Stendere su un piatto uno strato di fecola, adagiarvi sopra i tuorli, cospargere con altra fecola e far riposare un paio di minuti. Sbattere i due albumi senza montarli, sollevare con delicatezza i tuorli (usando un cucchiaino o una paletta) e immergerli, uno alla volta, negli albumi, quindi passarli nella panatura. Friggere in olio di arachide caldo a coprire i tuorli.

Una volta pronti, salarli e servirli ben caldi su un letto creato con le verdure saltate.