

FRITTO VEGETALE

Ingredienti per 4 persone:

- 4 carciofi,
- 4 zucchine,
- 2 finocchi,
- 2 cipolle di Tropea,
- 12 cimette di cavolfiore,
- 1 mela renetta,
- 1 pera matura (scorza),
- 50 g di farina,
- 1 uovo,
- yogurth magro,
- 4 rametti di mentuccia,
- olio d'oliva extra-vergine,
- sale.

Con farina, uovo e sale preparare 1 pastella.

Lavare e tagliare le verdure: zucchine e cipolle a sfoglie, carciofi, finocchi, mela, a spicchi.

Immergere tutte le verdure nella pastella coi rametti di mentuccia e friggerle.

Preparare una salsa di yogurth e menta per intingervi i fritti.