

Pakoras d'aubergines

foodType.0101



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :45 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 134.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 16.03

Les ingrédients

- 2.0 u Aubergine
- 1.0 u Oeuf
- 100.0 gr Farine de blé à levure incorporée
- 2.0 cs lait demi écrémé
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation des aubergines

Laver les aubergines et les couper en fines rondelles. Les saler et les laisser dégorger pendant au moins 30 minutes. Les éponger soigneusement.

Préparation de la pâte à beignet

Dans un saladier, mélanger : l'oeuf, la farine et le lait pour avoir une pâte lisse mais épaisse. Saler et poivrer à votre convenance.

Passer les aubergines dans la pâte à beignet.

Cuisson

Dans un huile à friture, faire dorer les pakoras d'aubergine.

Présentation

Servir très chaud pour un apéritif avec une sauce pimenté.