



## PAKORA INDIEN EN TEMPURA & PANKO

---

### ● INGRÉDIENTS

- Brocolis
- Curry Madras ou mélange de coriandre, cumin, curcuma, fleur de sel
- Tempura
- Chapelure Panko
- Huile de riz ou huile de friture (moins sain) 😊

### ● PRÉPARATION

Bien rincer le brocoli à l'eau froide

Détacher les fleurons de brocoli

Préparer la pâte à tempura avec de l'eau et les épices (veiller à en utiliser suffisamment pour obtenir un pakora savoureux !) et bien mélanger :

Compter 700 ml d'eau pour 500 g de tempura (ou regardez la notice sur l'emballage selon la marque).

Enrober le brocoli assaisonné de pâte à tempura

Le rouler dans le panko

Faire frire les fleurettes de brocoli panées dans l'huile de riz ou de friture à 180° jusqu'à ce qu'elles soient dorées (3-4 min).

Un en-cas à se lécher les doigts !