



INDIAN MIXED PAKORA IN TEMPURA & PANKO

● INGREDIËNTEN

- Broccoli
- Madras curry kruiden ofwel een mengeling van koriander, komijn, kurkumma, fleur de sel
- Tempura
- Panko paneermeel
- Rijstolie ofwel frituurolie – wel minder gezond 😊

● BEREIDING

Spoel de broccoli goed onder stromend koud water

Snij de roosjes van de broccoli

Maak het tempura beslag met water en de droge kruiden (gebruik zeker voldoende voor een smaakvolle pakora!) en meng deze goed:

Normaal voeg je per 500 gram tempura 700ml water toe (of kijk hoe het beschreven staat op de verpakking afhankelijk van het merk)

Wentel de gekruide broccoli in de tempura

Vervolgens wentel je de broccoli in de panko

Frituur de gepaneerde broccoli roosjes in de rijst- of frituurolie op 180° tot ze goudbruin zijn (3-4 min)

Een niet te weerstaan tussendoortje!

Illie Mangaro • Dok-Noord 7,9000 -Gent • T. +32 (0) 476 87 81 04

www.illiemangaro.be • hello@illiemangaro.be • @illiemangaro

