

## Andalusia

Temps



45'

Racions



2

Al·lèrgens



Cereals  
amb gluten

Alternatives



Sense  
gluten

# Albergínies amb mel de canya

## Ingredients

1 albergínia gran

Mel de canya

Cervesa, llet o aigua amb gas

Farina de blat fina per enfarinar

Oli d'oliva verge extra

Sal

Es pot substituir la mel de canya per mel d'abelles.

*Les albergínies fregides amb mel de canya és un entrant o tapa molt popular a Andalusia*

## Elaboració

1. Rentar l'albergínia i tallar-la a rodanxes gruixudes i després a bastons.
2. Remullar-ho uns 30 minuts a la cervesa, llet o aigua amb gas. Posar pes al damunt perquè quedi submergida.
3. Escorreu l'albergínia, assequeu-la amb paper absorbent de cuina o un drap net i saleu-ho al gust. Enfarinar els bastons.
4. Escalfar l'oli fins a 160° per començar a fregir
5. Fregiu els bastons d'albergínia per tandes uns 3 o 4 minuts, fins que estiguin daurats.
6. Deixeu reposar uns segons sobre paper de cuina per retirar l'excés de greix.
7. Col·locar-les en una plata freda, salar lleugerament i servir amb la mel repartida pel damunt.

! La clau perquè les albergínies no quedin pesades i greixoses és fregir-les a la temperatura correcta, quan l'oli arriba als 160°.

## Alternatives

Es pot substituir la farina de blat per una altra sense gluten, tipus la farina d'arròs o midó de blat de moro.