

## Andalucía

Tiempo



45'

Raciones



2

Alérgenos

 Cereales  
con gluten

Alternativas

 Sin gluten

# Berenjenas con miel de caña

## Ingredientes

1 berenjena grande

Miel de caña

Cerveza, leche o agua con gas

Harina de trigo fina para enharinar

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Se puede sustituir la miel de caña por miel de abejas.

*Las berenjenas fritas con miel de caña es un entrante o tapa muy popular en Andalucía*

## Elaboración

1. Lavar la berenjena y cortarla en rodajas gruesas y luego en bastones.
2. Remojar unos 30 minutos en la cerveza, leche o agua con gas. Poner peso encima para que quede sumergida.
3. Escurrir la berenjena, secarla con papel absorbente de cocina o un trapo limpio y salar al gusto. Enharinar los bastones.
4. Calentar el aceite hasta 160°C para empezar a freír.
5. Freír los bastones de berenjena por tandas unos 3 o 4 minutos, hasta que estén dorados.
6. Dejar reposar unos segundos sobre papel de cocina para retirar el exceso de grasa.
7. Colocarlas en una fuente o plato frío, salar ligeramente y servir con la miel repartida por encima.

! La clave para que las berenjenas no queden pesadas y grasientas es freírlas a la temperatura correcta, cuando el aceite alcanza los 160°C.

## Alternativas

Se puede sustituir la harina de trigo para enharinar por otra sin gluten, tipo la de arroz o almidón de maíz.