

Andalucía

Tempo



45'

Racións



2

Alérxenos

 Cereais
con glute

Alternativas

 Sen glute

Berenxenas con mel de cana

Ingredientes

1 berenxena grande
Cervexa, leite ou auga con gas
Sal
Fariña triga
Aceite de oliva virxe extra
Mel de cana

Tamén queda un bo prato se se substitúe o mel de cana por mel de abella.

As berenxenas con mel de cana constitúen un prato moi popular como entrante e como tapa en Andalucía

Elaboración

1. Lavamos a berenxena e cortámola, primeiro, en rodas gordas e logo, en bastóns.
2. Deixámoslos de remollo na cervexa, no leite ou na auga con gas durante uns 30 minutos. Colocámoslles peso enriba para que queden somerxidos.
3. Escorrémoslos, secámoslos con papel absorbente ou cun trapo limpo e salgámoslos ao gusto.
4. Enfariñámoslos, quentamos o aceite ata os 160 °C e fritímoslos nel por quendas, uns poucos de cada vez, durante 3-4 minutos, ata que queden dourados.
5. Pómoslos a repousar en máis papel absorbente, que lles retire o exceso de aceite.
6. Dispómoslos nunha fonte ou nun prato, salgámoslos lixeiramente, vertémoslles mel de cana por riba e servímoslos.

! A chave para que non queden pesadas nin graxentas é fritilas á temperatura correcta, a eses 160 °C.

Alternativas

Para a versión sen glute, hai que substituír a fariña triga por outra que non leve ese alérxeno, como é a de arroz ou é a milla.