

Lillkapsa tempura ürdise dipikastmega

neljale

Tempura

1 keskmine lillkapsas
100 g tempura jahu
150 ml jääkülma gaseeritud vett
½ tl soola
1 pdl spreid õli (pihustatav õli)

Ürdine dipikaste

150 g kreeka jogurtit
2 sl majoneesi
1 sl sidrunimahla ja 1 sidruni koor
peotäis peeneks hakitud värsket tilli
peotäis peeneks hakitud värsket murulauku
soola ja pipart, maitse järgi

Ürdise dipikastme valmistamiseks sega kausis jogurt, majonees, sidruni mahl ja peeneks hakitud ürdid. Maitsesta soola ja pipraga ning pane külmkappi kuni serveerimiseni maitsestuma.



Tempura segu valmistamiseks vala jääkülm gaseeritud vesi kaussi ja lisa tempura jahu. Sega vispliga ühtlaseks. Vajadusel lisa jahu juurde – tulemas peaks olema hapukoore paksune ja gaseeritud veest õhuline.

Tükelda lillkapsas 2 cm suurusteks õisikuteks. Kasta lillkapsa õisikud kahvli abil tempura taigas ja asetada ahjuplaadile. Pritsi peale spreid õli ja asetada eelkuumutatud ahju 200 kraadi juurde kümneks minutiks. Küpseta lillkapsad kuldpruuniks. Serveeri koos dipikastmega.

Toredat kokkamist!

Retsepti autor Koit Uustalu

-
-  Hoia puhtust – pese käsi. Hoia toidu valmistamise koht, tööpinnad ja -vahendid ja nõud puhtana.
 -  Väldi toore kala, mereandide, liha ning söömiseks valmis tehtud toidu kokkupuudet.
 -  Kuumuta toitu vähemalt üle 70 °C sisetemperatuurini.
 -  Säilita toitu õigel temperatuuril, jälgi toidu pakendil olevat säilimisaega ja säilitamistingimusi.
 -  Sulata toit õigesti – loe juhiseid pakendil.
 -  Kasuta puhast vett ja värsket toorainet.