

RAORS FREGITS AMB SALTAT DE VERDURES

Ingredients

x1

Vermell
d'ou



x1

Cullerada de café
de curri no picant



Porro

x1



x1

Pastanaga

Raors

x12



Pebre verd italià

x1



x1

Carabassó



x5

Tirabecs



x1

Pessic
de germinat
de soja

Salsa
de soja



200 g

Farina especial
per fregir



*El raor és un peix blanc, molt fi, i la seva carn
és d'una qualitat excel·lent.*

TEMPORADA	PERSONES
Estiu	Quatre

RAORS FREGITS AMB SALTAT DE VERDURES



Elaboració

Tallau les verdures a tires fines, saltau-les, si és possible amb un wok (primer el porro, després el pebre, la pastanaga, els tirabecs, el carabassó i per últim el germinat), afegiu-hi un raig de salsa de soja i deixau-les dos minuts al foc vigilant que no es cremin. Reservau-les i, a part, feis una maionesa amb el vermell d'ou, el curri i l'oli, posau-la al punt de sal i guardau-la a la nevera. Finalment, salau els raors, passau-los per farina i fregiu-los.

Serviu, per separat, un bol amb les verdures saltades, la maionesa de curri i els raors.

