

# Tempura tecnica di frittura gentile

Il tempura, o anche al femminile “la tempura”, è un piatto della cucina giapponese a base di verdure o pesce, messi in pastella e fritti. Per tradizione si fa risalire il piatto al 1500, quando avvennero i primi contatti tra i giapponesi, i marinai portoghesi e i missionari cristiani.

All’inizio di ogni stagione i cristiani si astenevano dal cibarsi di carne per tre giorni consecutivi e cucinavano solo verdure e pesce. Questi quattro periodi dell’anno erano chiamati in latino “quattuor tempora”. Da qui il nome tempura. Questa tecnica è ovunque molto diffusa perché consente di friggere in modo leggero e dona al cibo un gusto goloso ma delicato. Gli elementi fondamentali per un’ottima tempura sono la pastella e l’olio. Per la pastella è bene scegliere una farina di riso di qualità ed amalgamarla con dell’acqua frizzante.

Il principio sul quale si basa questa tecnica di cottura è quello dello shock termico per cui è importante che la pastella risulti molto fredda (così come devono essere freddi i cibi da cuocere). In questo modo l’incontro con l’olio caldo darà origine a quella croccantezza leggera proprio tipica della tempura.

Quale olio utilizzare? Sono molti i pareri circa l’olio ideale per friggere. Noi preferiamo fornirvi, per indirizzare la vostra scelta, gli elementi scientifici divulgati da Dario Bressanini, ricercatore presso il dipartimento di scienze ed alta tecnologia dell’Università degli Studi dell’Insubria di Como e autore del Blog Scienza in Cucina. Bressanini afferma: “Un olio è più resistente se contiene una quota maggiore di acidi grassi monoinsaturi. È il caso dell’olio di oliva, il cui contenuto di acido oleico è superiore a tutti gli altri.

Ma anche l'olio di arachide ha un'alta resistenza che lo rende ideale per una buona frittura. Gli oli di semi di girasole, mais e soia tendono a deteriorarsi facilmente se esposti all'aria e ad alte temperature. L'extravergine di oliva, non essendo raffinato e quindi dotato di una scorta di acidi grassi liberi superiore, ha una quota di sostanze che lo rendono pregiato ma che ad alte temperature vengono degradate. Ecco perché il suo utilizzo nelle frittture non è consigliato. Non si deve friggere a una temperatura inferiore a 160 e superiore a 180 gradi. È in questo intervallo che, con un tempo adeguato, si ottiene la migliore cottura senza la liberazione di sostanze tossiche. È inoltre fondamentale cucinare in un'adeguata quantità di olio. Quando se ne usa poco e si cuoce tutto assieme, la temperatura scende e gli alimenti tendono ad assorbire l'olio, senza completare la cottura. Meglio, invece, usare più olio e friggere gli alimenti di volta in volta, scolando quelli pronti e mettendo nella padella quelli da cuocere. È sempre meglio evitare il riutilizzo o il rabbocco dell'olio".

### **OLIO PER FRIGGERE**

**SI** olio di oliva, olio di arachidi

**NO** olio extra vergine di oliva, olio di semi di girasole, mais e soia = no

### **TEMPERATURA PER FRIGGERE**

mai sotto i 160° e mai sopra i 180°

### **REGOLE ESSENZIALI**

La pastella deve essere fredda

Utilizzare un termometro da cucina

Mai rabboccare l'olio

## **LA RICETTA**

# TEMPURA DI GAMBERI, ZUCCHINE E CAROTE

per 4 persone

*Ingredienti*

16 GAMBERI

2 ZUCCHINE

2 CAROTE

120 g FARINA DI RISO

220 g ACQUA FRIZZANTE MOLTO FREDDA

1 litro OLIO DI OLIVA (O DI ARACHIDE)

Pulite le verdure e tagliatele a bastoncino, sgusciate i gamberi e puliteli. Mettete tutti gli ingredienti in frigo. In una ciotola versate la farina di riso ed aggiungete poco per volta l'acqua fredda fino ad ottenere una pastella fluida (non dovete amalgamarla troppo, non deve risultare perfettamente omogenea). Mettete la pastella in frigo mentre in una casseruola portate l'olio a 180° gradi. Una volta raggiunta la temperatura, passate le verdure e i gamberi in pastella e poi friggeteli per pochi minuti. Il fritto deve risultare croccante ma non deve scurirsi. Adagiate le verdure ed il pesce su una carta assorbente, salate e servite subito.