

8 Ιουνίου 2016

Δροσερά τηγανητά κουκιά με σκορδαλιά αμυγδάλου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος - Food Styling: Elena Jeffrey

Τα κουκιά κάνουν εξαιρετικά μαγειρευτά, γίνονται όμως και ένας πρώτης τάξεως μεζεδάκι. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η παρακάτω συνταγή που θα απολαύσετε ιδανικά με τσιπουράκι και καλή παρέα φυσικά.

Μερίδες:6 Χρόνος προετοιμασίας:30' Χρόνος μαγειρέματος:20' Έτοιμο σε:50'

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Σιμόνη Καφίρη
Υλικά

1 κιλό κουκιά φρέσκα, τρυφερά
αλεύρι
ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
αλάτι
Για τη σκορδαλιά

1½ φλιτζάνι αμύγδαλα ασπρισμένα

4-5 παξιμάδια επτάζυμα
5-6 σκελίδες σκόρδο (ή περισσότερο)
4-5 κουτ. σούπας ξίδι
 $\frac{3}{4}$ φλιτζανιού ελαιόλαδο
αλάτι

Διαδικασία

Καθαρίζετε τα κουκιά από τις πλαϊνές ίνες και τα βράζετε σε μπόλικο αλατισμένο νερό μέχρι να μαλακώσουν. Τα στραγγίζετε και τα αφήνετε να κρυσώσουν.

Για τη σκορδαλιά: μουλιάζετε τα παξιμάδια και τα στύβετε καλά. Τα πολτοποιείτε στο μπλέντερ μαζί με τα σκόρδα (έχετε αφαιρέσει προηγουμένως την πράσινη φύτρα τους), τα αμύγδαλα και ανάλογο αλάτι. Ρίχνετε το λάδι και το ξίδι εναλλάξ μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές, γευστικό μίγμα.

Τέλος, αλευρώνετε τα κουκιά και τα τηγανίζετε σε μπόλικο ελαιόλαδο μέχρι να ξανθύνουν. Τα αφήνετε σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίξουν και τα σερβίρετε ζεστά μαζί με τη σκορδαλιά. .

Πηγή: olivemagazine.gr