

17 Μαρτίου 2015

## Νόστιμα νηστίσιμα : κουκιά τηγανητά σε κουρκούτι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



των Αγλαΐας Κρεμέζη, Κώστα Μωραΐτη

Ετοιμάζονται την τελευταία στιγμή και ταιριάζουν με χορταστικές σαλάτες, όπως το Πολυσπόρι, χταπόδι και θαλασσινά. Με το κουρκούτι αυτό μπορείτε να τηγανίσετε μύδια και φέτες από ψάρι αλλά και κολοκύθια, μελιτζάνες, πιπεριές, φασολάκια...

Για 6-8 άτομα:

30-40 τρυφερά φρέσκα κουκιά, με το φλούδι, πλυμένα και στραγγισμένα καλά  
Για το κουρκούτι:

1 φλιτζάνι και 2 κουτ. σούπας κορν φλάουρ

1 ½ φλιτζ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1 ½ κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ

1 καλή πρέζα χαλέπικο πιπέρι ή μπούκοβο ή μαύρο πιπέρι όσο θέλετε

1 φλιτζάνι ούζο

½ φλιτζάνι ή περισσότερο ανθρακούχο νερό ή σόδα

ελαιόλαδο για το τηγάνι

Πασπαλίστε με 2 περίπου κουτ. σούπας από το κορν φλάουρ τα κουκιά, λίγα-λίγα, καθώς τα έχετε στο τρυπητό, και ανακατέψτε να πάει παντού. Σε τηγάνι βάλτε 5 εκ. περίπου ελαιόλαδο να ζεσταίνεται.

Στο μεταξύ σε γαβάθα ανακατέψτε μαζί το υπόλοιπο κορν φλάουρ, το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ. Βάλτε το ούζο και τη σόδα και ανακατέψτε καλά με σύρμα. Πρέπει το κουρκούτι να είναι νερουλό. Αν χρειάζεται, βάλτε λίγη ακόμη σόδα.

Βουτάτε τα κουκιά λίγα-λίγα στο κουρκούτι και τηγανίζετε σε καυτό λάδι 2-3 λεπτά, γυρίζοντάς τα από όλες τις μεριές, να ροδίσουν καλά.

Μεταφέρετε σε πιάτο ντυμένο με διπλό χαρτί κουζίνας. Σερβίρετε όσο είναι ζεστά συνοδεύοντας με σκορδαλιά.

**Πηγή:** [bostanistas.gr](http://bostanistas.gr)