

Frytki z cukinii panierowane w parmezie



KUCHNIA MARTY



CZAS
PRZYGOTOWANIA
45 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Na ciasto:

cukinia	2 sztuki
jajko	2 sztuki
mleko	2 łyżki
sól	do smaku
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku
ząbki czosnku	2 ząbki
Papryka wędzona słodka mielona Prymat	1/2 łyżeczki

Na panierkę:

parmezan starty	40 g
Bułka tarta klasyczna Prymat	60 g
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku

Dodatkowo:

mąka tortowa	100 g
sól	do smaku
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Cukinie myjemy i kroimy w słupki/frytki.
2. W miseczce roztrzepujemy jajka, dodajemy mleko i przeciśnięty przez praskę czosnek oraz przyprawy. Dobrze mieszamy.
3. W drugiej misce łączymy parmezan z bułką tartą, podajemy odrobinę pieprzu i mieszamy. Mąkę łączymy z odrobiną soli i pieprzu.
4. Frytki z cukinii najpierw obtaczamy w mące, następnie w jajku, a na koniec w panierce z parmezanu. Układamy je na dużej blasze (najlepiej takiej z piekarnika) wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Piekarnik nagrzewamy do temperatury 220 stopni. Frytki z cukinii pieczemy ok. 20-30 minut. Panierka ma się ładnie zarumienić.
6. Podajemy z dipem czosnkowym lub pomidorowym.