Frytki z cukinii

data aktualizacji: 2019.11.29 autor: Redakcja

Składniki:

- 2 małe cukinie
- 1 jajko
- 1 łyżka mleka
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka oregano
- sól, pieprz

- ½ szklanki bułki tartej
- 4 łyżki oliwy z oliwek

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzać do 220°C. Cukinię pokroić wzdłuż na paski, a następnie na 7 cm frytki. Jajko roztrzepać z mlekiem. Przyprawić solą, pieprzem, oregano oraz przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Wymieszać całość. Do osobnej miski wsypać bułkę tartą.

Blachę wyłożyć papierem do pieczenia i posmarować dwoma łyżkami oliwy z oliwek.

Kawałki cukinii zamaczać w jajku z przyprawami, a następnie obtaczać w bułce tartej. Układać na blasze zachowując odstępy między frytkami.

Frytki piec przez około 15 minut. W czasie pieczenia przewrócić je kilka razy na drugą stroną, podczas przewracania skrapiać resztą oliwy. Dzięki oliwie frytki nie będą suche.

Źródło: https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/33964-frytki-z-cukinii