



Палочки цукини в сырной панировке

Ингредиенты

- цукини - 1 штука,
- пармезан - 100 г,
- сушёные травы - 1-2 ч. ложки,
- оливковое масло - 1-2 ст. ложки,
- яйцо - 1 шт,
- чеснок - 2 зубчика,
- соль - по вкусу,
- перец - по вкусу,
- сметана - 200 г,
- укроп - 1 пучок.

Приготовление

1. Цукини помыть, удалить плодоножку, мякоть нарезать небольшими брусочками и выложить их на бумажное полотенце, чтобы ушла лишняя влага.
2. Пармезан мелко натереть и смешать с панировочными сухарями.
3. Смесь посолить, добавить сушёные травы (розмарин и кинзу), хорошо перемешать.
4. Чеснок очистить, помыть и измельчить.
5. В отдельную миску разбить яйцо, добавить чёрный перец и мелко нарезанный зубчик чеснока, перемешать.
6. Противень застелить пергаментной бумагой и смазать маслом.
7. Цукини опустить в яйцо, затем — в панировочные сухари с сыром.
8. После этого выложить цукини на противень и сбрызнуть оливковым маслом.
9. Запекать палочки цукини в разогретой до 220° С духовке примерно 10 минут.
10. Для соуса в сметану добавить мелко нарезанный чеснок и мелко нарезанную зелень, посолить и перемешать.
11. Подать кабачки со сметанным соусом.

