

Dovlecel pane în crustă crocantă – Un singur ingredient pui și face diferența



Dovlecel pane în crustă crocantă – Un singur ingredient pui și face diferența



Azi vă aducem o rețetă care o să vă lase gura apă: **Dovlecel pane în CRUSTĂ CROCANTĂ**. Este o rețetă **rapidă, ușoară și perfectă** pentru a transforma dovleceii într-o gustare absolut delicioasă! Acești dovleceli pane sunt ideali ca **aperitiv, garnitură sau gustare** sănătoasă. Poftă bună!

Ingrediente sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 2 dovlecei medii
- 200 g făină de grâu
- 200 g pesmet sau panko
- 50 g parmezan
- 3 ouă
- 1 l ulei pentru prăjire

- 4-5 g sare
- 2-3 g piper

1. Tăiați dovleceii proaspeți în felii subțiri. Pregătiți un amestec din făină albă, pesmet sau panko și parmezan ras.
2. Tăvăliți feliile de dovlecel prin făină, asigurându-vă că sunt acoperite uniform. Scufundați feliile într-un bol cu ou bătut pentru a le face lipicioase. Tăvăliți feliile prin amestecul de pesmet și parmezan ras, presând ușor pentru a asigura prinderea crustei.
3. Încălziți uleiul într-o tigaie până devine bine încins. Prăjiți dovleceii până devin aurii și crocanți.