



cukkini tócsni

HOZZÁVALÓK:

- 1 nagyobb cukkini
- 1 egész tojás
- ízlés szerint só, bors
- fokhagyma fűszer, vagy 1 gerezd fokhagyma
- 2-3 ek. zsiradék
- 2-3 ek. cirok Unimix



ELKÉSZÍTÉS:

A cukkinit megmossuk, ha van magháza, akkor eltávolítjuk. Uborkareszelőn lereszeljük és megsózzuk. Kicsit békén hagyjuk, hogy levet eressen, majd a levet kinyomkodjuk, arra nincsen szükség. Fűszerezzük ízlés szerint (én néha még egy kis csirke fűszert is rakok hozzá, az egy kicsit meg-bolondítja)

Hozzáütjük az egész tojást, és kb 2-3 ek. liszttel csomómentesre keverjük. A serpenyőt felforrósítjuk, 2-3 ek. zsiradék elég összesen a sütéshez, nem akarjuk hogy megszívja magát.

A forró serpenyőbe evőkanálnyi mennyiséget teszünk, ellapítjuk és mindkét oldalát arany barnára sütjük.

további receptek és tippek: www.kenyelmesvasarlás.hu/blog

mentes sütik profi lelőhelye: Mentés Manufaktúra

alapanyagok: Favorashop biobolt Paks, Dózsa Gy. út 10.

webshop: www.kenyelmesvasarlás.hu