Зачинети тиквени фритули

Состојки

- 400 гр тиква
- 1 Клин лук
- 40 гр јајце
- 50 гр пармезан
- 50 гр брашно
- 1 лажица THOMY мајонез
- 1 Прстофат мускатно оревче
- 2 гр сол
- 1 гр паприка
- 10 гр масло од семки за пржење

Упатство

1. Исчистете ја тиквата – отстранете ја кората и семките, па исечете ја на мали коцки. Во тава испржете го лукот со една лажица масло, додадете ги коцките тиква, посолете и додадете гранче рузмарин. Поклопете и гответе додека тиквата не омекне. Извадете го лукот и тиквата изгмечете ја со виљушка во пире. Додадете ги јајцето, потоа брашното, пармезанот и зачините, па измешајте додека не добиете мазна смеса.

2. Загрејте масло од семки во тава и додавајте по две лажици од смесата за секоја фритула. Пржете ги 3–4 минути, додека не добијат златно-кафеава боја од двете страни. Исцедете ги на хартија за апсорпција и послужете ги со THOMY мајонез.

30 Мин

4

Јаглехидрати	17.8 g
Енергија	184.69 kcal
Масти	9.26 g
Протеини	8.53 g