



Kalafior pieczony w parmezanowej panierce

Autor: najlepszewkuchni.pl

Kalafior pieczony w parmezanowej panierce to świetna przekąska, która z powodzeniem zastąpi chipsy podczas domowego seansu. Idealnie współgra z dipem czosnkowym lub koperkowym. Może również stanowić dodatek do dania głównego.

Przygotowanie

Krok 1

W dużym garnku zagotować osoloną wodę. Kalafiora podzielić na różyczki. Wrzucić do wody i gotować około 5 minut. Odcedzić i ostudzić. Następnie przełożyć na ręcznik papierowy i usunąć nadmiar wody.

Krok 2

Zetrzeć bułkę i wymieszać w głębokim talerzu z parmezanem, ziołami prowansalskimi i pieprzem. W drugim głębokim talerzu roztrzepać jajka z mlekiem.

Krok 3

Piekarnik rozgrzać do 200°C. Przygotować blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia.

Krok 4

Różyczki kalafiora równomiernie oprószyć mąką. Zanurzyć z każdej strony w jajku, a następnie dokładnie obtoczyć w panierce parmezanowej. Układać na blaszce.

Krok 5

Różyczki skropić oliwą z oliwek.

Krok 6

Wstawić do piekarnika i piec 10 minut. Obrócić i piec kolejne 5 minut.

Danie: **Kolacja**,

Osób: **4**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Składniki:

- 1 kalafior,
- 100 g parmezanu,
- 1 czerstwa kajzerka,
- 1 jajko,
- 1 łyżka mąki,
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich,
- 2 łyżki mleka łąciate,
- 1/3 łyżeczki pieprzu,
- oliwa z oliwek