Fit kotlety z selera

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- Seler (bulwa) - 1/2 szt.
- Mąka orkiszowa - 5 łyżka
- Woda - 6 łyżka
- Curry - 1 łyżeczka
- Sól himalajska - 1/2 łyżeczka
- Czarny pieprz - 1/4 łyżeczka
- Pestki dyni - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Selera myjemy i gotujemy w niewielkiej ilości wody do momentu odparowania wody lub przyrządzamy na parze (seler musi stać się miękki, lecz nie za bardzo, bo "dojdzie" jeszcze w piekarniku). Następnie obieramy ze skórki i kroimy na plastry o grubości 5-7 mm.

KROK 2: Z mąki, wody i przypraw przyrządzamy panierkę.

KROK 3: Plastry selera układamy na blaszce z wyłożonej papierem do pieczenia. Smarujemy panierką (osobiście nie obtaczam całych plastrów w panierce, smaruje jedynie wierzch). Dekorujemy pestkami dyni i pieczemy 20 - 25 minut w temperaturze 180 stopni. Smacznego!