Panierowane kotlety z patisona

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

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

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 7 porcji

Składniki:

- Duży patison - 1 szt.
- Mąka kokosowa - 1 łyżka
- Mąka gryczana - 1 łyżka
- Skrobia ziemniaczana lub kukurydziana EKO - 1 łyżka
- Sól - 1 łyżeczka
- Czosnek sproszkowany - 1 łyżeczka
- Pieprz - 1/2 łyżeczka
- Curry - 1/2 łyżeczka
- Chilli suszone sproszkowane - 1/4 łyżeczka
- Woda - 3/4 szklanka
- Słonecznik i/lub pestki dyni lub płatki owsiane do obtoczenia - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Patisona myjemy, obieramy i kroimy na plastry o grubości 1 cm. Wycinamy miąższ z każdego plasterka. Tak przygotowanego patisona podgotowywujemy przez kilka minut.

KROK 2: Mąki mieszamy wraz z przyprawami, a następnie dodajemy wodę.

KROK 3: Plastry patisona dokładnie pokrywamy panierką i obtaczamy w ziarnach i/lub płatkach owsianych. Smażymy na rozgrzanym oleju kokosowym. Smacznego!