



Состав:

500г цветной капусты

100г панировочных сухарей

2 яйца

2 зубчика чеснока

соль

перец черный молотый

растительное масло

Рецепт приготовления цветной капусты в сухарях:

Цветную капусту промыть, разделить на соцветия и отварить в подсоленной воде в течение 8-10 мин. Яйца взбить, добавить соль и черный молотый перец по вкусу.

В полученную смесь обмакнуть приготовленные соцветия цветной капусты, затем обвалять их в сухарях и обжарить в растительном масле до золотистой корочки.

Измельчить чеснок и добавить в цветную капусту за 1 минуту до готовности, перемешать.

Приятного аппетита!