
Brokuły w cieście z sosem jogurtowym

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2774 razy.

Składniki na 4 porcje:

50 dag brokułów,

50 dag pieczarek,

50 dag marchwi,

12 czubatych łyżek mąki (28 dag),

2 pojemniki (ok. 40 dag) chudego jogurtu naturalnego,

1 żółtko,

3 łyżki gęstej kwaśnej śmietany,

po 1/2 pęczka szczypiorku i natki pietruszki,

sól,

biały pieprz,

4 szklanki oleju do smażenia,

natka pietruszki do dekoracji.

Rozbełtać w misce żółtko z dwiema szklankami zimnej wody. Wsypać mąkę, wymieszać, odstawić na kilkanaście minut. W tym czasie oczyścić i opłukać pieczarki oraz warzywa. Podzielić brokuły na różyczki. Pokroić ukośnie marchew na 3-centymetrowe kawałki. Gotować marchew przez 5 minut w osolonej wodzie, po 3 minutach wrzucić brokuły. Osączyć warzywa na sitku. Wymieszać jogurt ze śmietaną. Opłukać i osuszyć zieleninę, drobno pokroić. Dodać zieleninę do sosu, doprawić solą i pieprzem. Rozgrzać olej w wysokim garnku. Moczyć warzywa i pieczarki w cieście, smażyć porcjami po 5 minut na złoty kolor. Osączyć z tłuszczu, ułożyć na półmisku. Sos podawać w sosjerce.