Krokiety z bakłażanem

Krokiety najlepiej podawać wraz z innymi przystawkami w stylu włoskim lub z sałatką jako zdrowe danie główne.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 duży bakłażan (około 500 g), pokrojony na duże kawałki
1 szklanka orzeszków piniowych
1/2 szklanki okruchów świeżej bułki, z 2 kromek okrojonych ze skórki
25 g parmezanu, drobno startego
2 łyżki natki pietruszki, drobno posiekanej
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
1 jajko, roztrzepane
2 szklanki bułki tartej
oliwa z oliwek lub olej rzepakowy, do smażenia
jogurt naturalny i cząstki cytryny, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić bakłażana do dużego garnka, zalać wodą i przycisnąć małym talerzykiem, aby cały czas był pod wodą. Zagotować, zmniejszyć lekko ogień i gotować 10 minut, aż będzie bardzo miękki. Odcedzić i ostudzić.

2) Wrzucić orzeszki piniowe na nieprzywierającą patelnię i prażyć 2–3 minuty, aż się lekko przyrumienią.

3) Obrać bakłażana, gdy nieco przestygnie i odcisnąć rękami nadmiar wody. Posiekać drobno, a następnie starannie utłuc w dużej misce.

4) Dodać uprażone orzeszki, okruchy bułki, parmezan, natkę pietruszki, czosnek oraz jajko i starannie wymieszać.

5) Wysypać bułkę tartą na talerz. Ulepić 20 krokiecików lub placuszków i obtoczyć w bułce.

6) Rozgrzać oliwę lub olej na dużej głębokiej patelni na średnim ogniu. Smażyć krokiety 4–5 minut partiami, od czasu do czasu przewracając na drugą stronę, aż będą chrupiące i lekko się przyrumienią ze wszystkich stron. Osączyć na papierowym ręczniku. Podawać z jogurtem i cząstkami cytryny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 662 kcal, 19 g białka, 46 g tłuszczów (w tym 5 g tłuszczów nasyconych), 43 g węglowodanów (w tym 6 g cukrów), 6 g błonnika, 520 mg sodu.

Źródło zdjęcia: Shutterstock