

שניצל סלרי צמחוני עם רוטב עגבניות סוגו חריף



25 min. זמן:

רמת קושי: קל

(רכיבים 2 – 3 סועדים)

For this recipe we used:

מצרכים

- 400g 400 גר אקוביות עגבניות במיץ 3
- אבקת פפריקה 1 קורט
- כורכום 1 קורט
- מים 100 מ"ל
- מלח לפי הטעם
- עמילן 1 כפית
- פיורי לחם פנקו 30 גר
- פלפל לפי הטעם
- 'פרורי לחם 50 גר
- קמח 125 גר
- שורש סלרי 1
- שמן לטיגון לפי הצורך



הכנה

1. מקלפים וקוצצים דק בצל אדום ושן שום. מסננים זיתים ירוקים וקוצצים גס. מחממים סיר עם שמן ומטגנים את הבצל עד לשקיפות. מוסיפים לערבב את העגבניות החתוכות בחתיכות של פומיטו ומבשלים לעל שום, זיתים, רסק עגבניות פומיטו ופתיית צ'ילי ומערבבים מספר פעמים. להבה נמוכה לפחות 15-20 דקות. לערבב מספר פעמים במהלך הבישול. מתבלים בסירופ אגבה, מלח ופלפל, ו-3 דקות לפני ההגשה תולשים את ענפי התימין מהגבעול ומערבבים עם העגבניות.
2. בינתיים מקלפים ושוטפים את שורש הסלרי וחותכים אותו לפרוסות בערך באותו הגודל. מרתיחים סיר מים מומלחים ומבשלים את פרוסות הסלרי כ- 5-7 דקות.
3. כעת מכינים את המרינדה, בשביל כך מכינים שלוש צלחות עמוקות. צלחת ראשונה עם 50 גר' קמח. בשנייה, מערבבים 75 גר' קמח עם עמילן, מים, אבקת פפריקה, כורכום, מלח ופלפל. בצלחת האחרונה מערבבים פרורי לחם עם פנקו.
4. כעת מסננים את פרוסות הסלרי, נותנים להן להתקרר מעט ומייבשים אותן. מצפים קלות את שני הצדדים של הפרוסות בקמח, לאחר מכן בפירורי הלחם ולבסוף בתערובת פירורי הפנקו.
5. מחממים מחבת עם מספיק שמן ומטגנים את פרוסות הסלרי המצופות משני הצדדים עד להזהבה.
6. להגיש את שניצל הסלרי עם רוטב העגבניות סוגו חריף ונהנים.

Lena Pfetzer @lenaliciously

- Lena Pfetzer @lenaliciously