

Gulii pane



Gulii pane!!

Gulii pane, iata o reteta de post care uimeste! ☐ ...sau, cel putin, asa ni s-a intamplat noua! :))

Sa nu va deruteze cuvantul „pane”, aceste mici finger-food sunt de fapt veggie!

Si sunt absolut delicioase!!!

Ingrediente:

- 2 gulii potrivite
- 4-5 linguri de mustar
- un varf de cutit piper
- 1-2 linguri mari de pesmet
- ulei pentru prajit
- sare

Mod de preparare:

Guliile se curata de coaja, se taie felii de grosimea unui deget si se fierb in apa cu sare pana se inmoaie:



Se scurg apoi intr-o sita:



Se imbraca guliile in mustarul amestecat cu piper:



...apoi se dau prin pesmet:



Se prajesc in uleiul fierbinte pana devin aurii:



Se scot pe un servetel de bucatarie si se servesc imediat:



In acelasi mod puteti praji si frunzele guliilor (e criza, nimic nu se arunca ☹)

– se oparesc in apa cu sare, se dau printr-un sos format din 3 linguri faina, sare, boia si apa si se imbraca in pesmet. Se frig in ulei fierbinte.