

# Filety z cukinii w chrupiącej panierce

*Cukinię można przyrządzać na rozmaite sposoby, a ja dziś wybrałam ten chyba najprostszy – filety z cukinii ☐ Wystarczy pokroić warzywo na grubsze plastry, obtoczyć w panierce, usmażyć i “filety” do obiadu mamy gotowe. A że mam sprawdzony przepis na panierkę, który używam do [kalafiorowego kurczaka](#), więc z tego skorzystałam i za dużo wymyślenia nie miałam ☐ W każdym razie obiadek z filetami z cukinii wyszedł pyszniutki! Polecam ☐*



### Składniki:

- panierka do [kalafiorowego kurczaka](#) (tym razem bez ostrych dodatków, żeby dzieci mogły to przełknąć ☐ )
- cukinia
- olej do smażenia

### Wykonanie:

#### *Panierka:*

W jednym naczyniu mieszamy siemię lniane z wodą i odstawiamy. W drugim naczyniu mieszamy suche składniki. Do naczynia z siemieniem dodajemy musztardę. Mieszamy aż składniki dokładnie się połączą.

#### *Cukinia:*

Cukinię myjemy, odkrawamy brzydkie końcówki i kroimy poprzecznie na 2 lub 3 części w zależności od jej rozmiaru. Następnie, każdy kawałek kroimy na grubsze plastry ("filety" ☐

).

Na patelni rozgrzewamy olej.

“Filety” z cukini maczamy najpierw w mokrej miksturze, potem w suchej, potem znów w mokrej i na końcu w suchej. W ten sposób ciasto będzie się dobrze trzymało. Smażymy na głębokim oleju aż do zarumienienia ze wszystkich stron.

Usmażone filety układamy na talerzu wyłożonym ręcznikiem papierowym, że wchłonał nadmiar oleju.

Podajemy z ziemniakami i sałatką np. z ogórka, pomidora i sałaty zielonej w [pomarańczowym sosie](#).

Smacznego!

