



Ingrediencie

- 4 lyžice Tatarská omáčka
- 100 g Syr
- 50 g Kukuričné zrno, žlté
- 20 g vajce
- 15 g Pšeničná múka
- 4 lyžice olej
- 3 g MAGGI Harmónia chuti

Postup

1. Syr oštepok nakrájajte na plátky.
2. Pripravte si tri misky – do jednej dajte hladkú múku, do druhej rozšľahajte vajcia a do tretej nasypťte rozdrvené kukuričné lupienky.
3. Každý plátok oštepku najprv obaľte v múke, potom vo vajci zmiešaným s Magi Harmóniou chuťou a nakoniec dôkladne obaľte v kukuričných lupienkoch. Ak chcete dosiahnuť silnejšie krusty, môžete obaľovanie zopakovať ešte raz.
4. V panvici rozohrejte dostatočné množstvo oleja - mal by pokryť dno aspoň do výšky niekoľkých milimetrov. Oštepky smažte z oboch strán dozlatista – približne 2–3 minúty z každej strany, kým obal nebude chrumkavý a syr vo vnútri zmäkne.
5. Po osmažení ich nechajte krátko odkvapkať na papierovej utierke, aby sa zbavili prebytočného tuku. Podávajte ihneď, ideálne s brusnicovým dipom, tatárskou omáčkou alebo čerstvým šalátom a zemiakmi.

sacharidy	14.22 g
energie	316.18 kcal
tuky	25.2 g
proteín	8.8 g

⌚ 32

⊕ 4