

Schmarrn cu dovlecei zucchini și curry

30—40 Min.

Ingrediente 2 Porții

= Kotányi Produkte

4	Morcovi, medii
0.25	Dovlecei zucchini
1	Ou
100 g	Iaurt
3 lingură	Ceapă verde, proaspăt tocată
2 lingură	Fulgi de nucă de cocos
55 g	Făină integrală de grâu
3 lingură	Ulei de susan
0.25 linguriță	Scorțișoară măcinată
1 linguriță	Curry
1 un vârf de cuțit	Sare de mare iodată

Pregătire

1. Rade morcovii și dovleceii zucchini prin răzătoarea fină.
2. Amestecă oul, iaurtul, sarea de mare, ceapa verde, scorțișoara măcinată, pudra de curry, fulgii de nucă de cocos și legumele date prin răzătoare. Adaugă făină și amestecă până se omogenizează.
3. Încinge ulei într-o tigaie și adaugă amestecul într-un strat uniform.
4. Prăjește clătitele pe ambele părți la foc mediu până se rumenesc. Apoi folosește un cuțit sau o lingură pentru a separa în bucăți mici, așază pe farfurii și savurează.