



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

Schmarrn cu dovlecei zucchini și curry

🕒 30—40 Min. 🍴🍴🍴

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.

