

Палочки из моцареллы

12 порций

Вам понадобится:

- Антипригарный кулинарный спрей.
- 1 кусок (8 унций) нежирного сыра моцарелла
- 3 больших яйца
- 1 чашка панировочных сухарей
- $\frac{3}{4}$ чайной ложки сушеного орегано
- $\frac{3}{4}$ чайной ложки сушеного базилика
- чайной ложки сушеной петрушки
- 1 банка (8 унций) томатного соуса без добавления соли



Приготовление

1. Разогрейте духовку до 400 ° F.
2. Покройте противень антипригарным кулинарным спреем.
3. Разрежьте кусок моцареллы пополам. Затем разрежьте каждую половину примерно на 6 палочек. Пока вы готовите оставшиеся ингредиенты, заморозьте палочки моцареллы не менее 20 минут.
4. В небольшой миске взбейте яйца вилкой до однородного состояния.
5. Во второй небольшой миске смешайте панировочные сухари с $\frac{1}{2}$ чайной ложки сушеного орегано, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сушеного базилика и $\frac{1}{2}$ чайной ложки сушеной петрушки.
6. Обмакните каждую палочку моцареллы во взбитую яичную смесь, а затем в панировочные сухари.
7. Поместите палочки моцареллы на противень. Слегка сбрызните их антипригарным кулинарным спреем. Выпекайте, пока не подрумянится, около 5–8 минут.
8. В небольшую сковороду добавьте томатный соус и $\frac{1}{2}$ оставшиеся чайной ложки сушеного орегано, $\frac{1}{4}$ чайной ложки сушеного базилика и $\frac{1}{4}$ чайной ложки сушеной петрушки. Перемешайте. Подогрейте на слабом огне.
9. Подавайте палочки с подогретым томатным соусом.

Заметки шеф-повара

- Сыр может просачиваться сквозь во время запекания. Аккуратно вдавите плавленый сыр обратно в палочку, он затвердеет, когда остынет.
- Вместо консервированного томатного соуса приготовьте его самостоятельно.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

[facebook.com](https://www.facebook.com)

[/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd)