

Жареные в духовке овощи

25 минут 6 порций

Вам понадобится:

- 1 стакан мелко измельченных сырных крекеров
- 1/4 стакана тертого сыра пармезан
- 1/4 чайной ложки чесночного порошка
- 2 яичных белка
- 1 столовая ложка воды
- 3 чашки нарезанных овощей по вашему выбору (кусочки цуккини толщиной 1/4 дюйма, кусочки цветной капусты 2,5 см и / или кусочки брокколи толщиной 2,5 см) 1 чашка соуса Маринара



Приготовление

- Разогрейте духовку до 400 ° по Фаренгейту
- Слегка смажьте противень антипригарным кулинарным спреем или выстелите антипригарную фольгу. Отложите в сторону.
- На куске вощеной бумаги смешайте измельченные крекеры, сыр пармезан и чесночный порошок.
- В маленькой миске вилкой смешайте яичные белки и воду до полного смешивания.
- Обваляйте овощи по несколько кусочков в смеси яичных белков, покрывая их со всех сторон.
- Поместите на подготовленный противень на расстоянии около 1 дюйма друг от друга. Выпекайте без крышки 8–12 минут или до подрумянивания.
- Тем временем налейте соус Маринара в небольшую миску, которую можно использовать в микроволновой печи. Готовьте соус в микроволновой печи на высокой температуре от 30 секунд до 1 минуты или пока он не станет горячим, перемешайте один раз.
- Подавайте соус с овощами.

