VEGETARISK

Zucchiniplättar med persiljesås

Kock: **Monika Ahlberg** Tid: **35 min** Portioner: **4**

35

Frasiga och goda plättar som även passar utmärkt som utflyktsmat. Det är viktigt att inte ta för mycket zucchini och att krama ur vätskan ordentligt.

INGREDIENSER

2 zucchini (à 8-10 cm)
1 dl vetemjöl
0.5 dl mjölk eller grädde
4 ägg
2 dl riven lagrad ost
flingsalt och nymalen svartpeppar
smör till pannan

PERSILJESÅS

2 dl gräddfil
0.5-1 dl finhackad persilja
1-2 vitlöksklyftor, pressade
flingsalt och nymalen svartpeppar

TILL SERVERING

eventuellt sallad

GÖR SÅ HÄR

1. Börja med såsen. Blanda ihop gräddfil, finhackad persilja och pressade vitlöksklyftor. Smaka av med salt och peppar. Ställ kallt fram till servering.
2. Riv zucchinin och krama ur vätskan ordentligt. Blanda ihop med mjölet och mjölken eller grädden.
3. Vispa upp äggen lätt och tillsätt tillsammans med osten. Smaka av med salt och peppar.
4. Hetta upp en panna med smör. Klicka ut plättar och stek dem i omgångar, ca 2 minuter på varje sida. Det blir ca 12 plättar.
5. Servera plättarna med persiljesåsen och gärna en sallad.