



VEGETARISK

Zucchiniplättar med persiljesås

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



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

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.