



GENERELL

Mozzarellafyllda lökringar

Kock: **Vin & Matguiden** Tid: **45 min** Portioner: **8**



Friterade lökringar fyllda med mozzarella, spenat och kronärtskockshjärta.

INGREDIENSER



3 stycken vitlökar
150 gram färsk babyspenat
400 gram cream cheese
2.5 deciliter riven mozzarellaost
400 gram kronärtskockshjärtan
pressad citron
salt & peppar
olja till stekning
2 stycken gul lök
mjöl
5 stycken ägg
1 stycken påse pankoströbröd
frityrolja

GÖR SÅ HÄR

- 1** Pressa vitlöken och stek i en stekpanna med olja. Tillsätt spenaten och stek till spenaten har mjuknat. Riv mozzarellan.
- 2** Vispa cream cheese, tillsätt kronärtskockorna, mozzarellan och spenaten, vispa tills allt är väl blandat. Smaka av med salt, peppar och citron.
- 3** Skär löken till ringar, ungefär 1.5 centimeter tjocka. Lägg lökringarna på smörpapper och fyll med ost och spenatblandningen. Ställ in i frysen för att stelna i ca 2 timmar.
- 4** Fyll upp mjöl i en skål, pankoströbröd i en och vispat ägg i en tredje. Använd dig gärna av vida skålar, det blir lättare så. Plocka fram lökringarna ur frysen och börja panera enligt följande: Mjöl Ägg Panko Ägg Panko Detta blir alltså en dubbelpanering.
- 5** Värm upp frituren till 180 grader. Tänk på att alltid ha ett lock i närheten när du friterar. Sänk ned lökringarna några åt gången, fritera tills gyllenbruna och ta sedan upp med en hålslev. Låt rinna av på ett galler eller på bakplåtpapper. Njut!