

Жареные огурцы пробовали? – рецепт

Простой, но оригинальный и вкусный рецепт закуски из огурцов. Как говорят в народе «и на стол не стыдно и съедят – не жалко!» Рекомендуем приготовить на пробу. Этот рецепт подойдет тем, кто соблюдает пост, а так же вегетарианцам.

Ингредиенты (на 3 порц.):

- Огурцы – 3 штуки (среднего размера) 450 гр.
- Чеснок – 1 шт.
- Кунжут – 1 ст.л.
- Перец чили – 1 гр.
- Масло оливковое – 1 ст.л.
- Соус соевый – 1 ст.л.
- Крахмал кукурузный – 2 ст.л.
- Соль – 2 ч.л.

Готовим

Мытые огурцы нарезаем на дольки, складываем в дуршлаг и посыпаем солью, оставляем на 20 минут (будет сок стекать). Отжимаем сок с огурцов и обсушиваем бумажным полотенцем. Можете обваливать огурцы в кукурузном или другом крахмале (*есть версия, что можно обваливать в панировочные сухарях или специальной смеси для обжарки*), но это не обязательно. Очищаем чеснок, нарезаем на тонкие пластиночки. Греем сковороду с оливковым маслом (можно другое растительное масло) в разогретое масло кладём ранее нарезанный чеснок и перец чили. Обжариваем около 30 секунд (чеснок отдаёт свои эфирные масла в оливковое масло поэтому не перегрейте). Огурцы обжариваем до появления золотистой корочки, вливаем соевый соус, добавляем кунжут, жарим и перемешиваем минут 5. Готовое блюдо, украшаем зеленым луком или салатом.