

Courgettes no Forno

Sugerido por: Receitas Secretas



Ingredientes:

Azeite

1/2 chávena de farinha de trigo integral

1/2 chávena de farinha de trigo

2 colheres de sopa de farinha de milho

1 colher de chá de sal

1/2 colher de pimenta moída

680 gr courgette (cerca de 3 médias)

2 grandes ovos brancos, levemente batido

Preparação:

Corte as courgettes em palitos de cerca de 1,5 cm por 7,5 cm e bata ligeiramente os ovos.

Pré-aqueça o forno a 250°C.

Unte um tabuleiro grande com um fio de azeite.

Numa tigela, misture as 3 farinhas, o sal e a pimenta.

Mergulhe os palitos de courgettes no ovo e passe pelo preparado de farinhas.

Coloque no tabuleiro de modo a que os palitos não se toquem uns nos outros.

Pincelar um pouco de azeite todos os lados dos palitos que estejam visíveis.

Asse por 10 minutos. Vire as courgettes e volte a pincelar um pouco de azeite todos os pontos onde a farinha ainda esteja visível.

Continue a assar até ficarem macios e dourados, durante cerca de mais 8-10 minutos.

Sirva quente.