

AUBERGINES PANÉES AU FROMAGE

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

FACILE	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Repos : minimum 3 heures Cuisson : 8 minutes
4 personnes	3 assiettes plates, 3 creuses, 1 grande poêle

Ingredients :

600 gr d'aubergines
2 œufs
50 gr de farine
100 gr de fromage râpé
Sel, paprika,
Huile d'olive

Préparation :

- 1 - Laver et couper les aubergines en rondelles.
- 2 - Les disposer sur 2 assiettes et saupoudrer de sel et de paprika sur chaque face puis laisser dégorger quelques heures en mettant les 2 assiettes l'une sur l'autre, une vide sur le dessus et un poids pour presser en dessous.
- 3 - Mettre la farine dans une assiette creuse, battre 2 œufs dans une autre et disposer le fromage sur une troisième.
- 4 - Vider le jus des assiettes, pour chaque rondelle d'aubergine, passer d'abord dans la farine puis tremper dans l'œuf et le fromage.
- 5 - Faire cuire dans une grande poêle avec de l'huile d'olive 4 minutes sur chaque face pour qu'elles soient bien dorées.
- 6 - Disposer sur du papier absorbant et déguster chaud ou froid.