



THOMY®



C'EST LE BOUQUET!

ZUTATEN

Kopf kleiner Blumenkohl

Köpfe Brokkoli

Stk Eier

g Semmelbrösel

g Mehl

g Öl

Prise TL Salz

g Handvoll Feldsalat

El. Essig

El. Olivenöl

Stk Granatapfel

g THOMY Veggynaise als Dip

ANWEISUNG

Schritt 1 Diviser le chou-fleur et le brocoli en petits bouquets et les faire cuire dans une casserole d'eau salée pendant env. cinq minutes de sorte qu'ils restent croquants puis les égoutter.

Schritt 2 Verser la farine et la chapelure dans deux bols séparés. Battre les œufs dans un autre bol, ajouter une pincée de sel et bien mélanger.

Schritt 3 Tourner d'abord les bouquets de légumes dans la farine, puis les tremper dans l'œuf et enfin les tourner dans la chapelure.

Schritt 4 Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les bouquets jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les égoutter sur du papier absorbant et les disposer sur une assiette recouverte de mâche marinée (vinaigre, huile, sel & poivre). Saupoudrer de pépins de grenade pour la décoration et servir avec de la Veggynaise comme sauce à dipper.