

Shiitake gomba krokett

20 dkg shiitake gomba vékonyan felszeletelve,

1 evőkanálnyi olajon 2-3 percig pirítjuk,

1 csokor fokhagyma snidling, felaprítva, hozzáadjuk a gombához és kb. 1 perc alatt összepirítjuk, lehúzzuk a tűzhelyről és hagyjuk kihűlni, leöntjük róla a maradék levet, akár ki is nyomkodjuk,

hozzáadunk 1 bő evőkanálnyi nyílgyökér lisztet és két evőkanálnyi élesztőmentes panírmorzst (lehet gluténmentes is), és ízlés szerint sót.

Majd evőkanállal kiszaggatjuk, jól összenyomkodjuk, megsodorjuk, hogy a szeletkék együtt maradjanak, panírmorzsaába forgatjuk és mély, bő olajban kisütjük.

Sütéshez: panírmorzsa és sütőolaj, sütési idő: kb. 4 perc (2 perc után átfordítom a másik oldalába, hogy mindkét oldalon megpiruljon a panírmorzsa).

(A tempurát kisebb lábosban sütöm (úgy ahogy a tempehet), mély és bő olajban, és max. 2 adagban sütöm. A sütőolajat utána ki kell dobni, ha kihűlt.)