

Αβγά πανέ με σουσάμι και κόκκινο πιπέρι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)



Υλικά

4 αβγά

250 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

2 αβγά, χτυπημένα

250 γρ. γαλέτα

σουσάμι

ελαιόλαδο, για το τηγάνισμα

αλάτι, κατά βούληση

κόκκινο γλυκό πιπέρι, κατά βούληση

Διαδικασία

Σε μία κατσαρόλα με νερό που βράζει, ρίχνουμε τα αβγά και τα αφήνουμε να βράσουν για 4-5 λεπτά.

Τα μεταφέρουμε σε μπολ με κρύο νερό και τα αφήνουμε να κρυώσουν.

Μόλις κρυώσουν τα καθαρίζουμε προσεκτικά και τα αλατίζουμε.

Ετοιμάζουμε στον πάγκο 3 μπολ και βάζουμε στο ένα το αλεύρι, στο δεύτερο τα

χτυπημένα αβγά και στο τρίτο τη γαλέτα.

Ξεκινάμε να πανάρουμε τα αβγά περνώντας τα πρώτα από το αλεύρι, μετά από τα αβγά και τέλος από τη γαλέτα.

Τα πασπαλίζουμε με το σουσάμι.

Σε μία φριτέζα ρίχνουμε το ελαιόλαδο και μόλις κάψει τηγανίζουμε τα αβγά για 2-3 λεπτά ή μέχρι να πάρουν χρυσαφένιο χρώμα.

Στραγγίζουμε τα αβγά από τη φριτέζα και τα αφήνουμε για λίγο σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας.

Στη συνέχεια τα σερβίρουμε πασπαλίζοντας με κόκκινο γλυκό πιπέρι.

Πηγή: dimitrisskarmoutsos.gr