حلقه های سوخاری گیاهی

پودر سوخاری	۱ پیمانه
پنیر پارمسان	۱.۲ پیمانه
پودر سیر	۲ ق.چ
پاپریکا	۱ ق.چ
پونه کوهی	۱ ق.چ
ریحان	۱ ق.چ
نمک	۱ ق.چ
فلفل	۱.۲ ق.چ
تخم مرغ	۳ عدد
آرد	۱ پیمانه
پیاز	۱ عدد
فلفل دلمه ای زرد	۳ عدد
بادمجان	۲ عدد
کدو	۳ عدد

۱ در یک کاسه بزرگ، پودر سوخاری، پارمسان، پودر سیر، پاپریکا، پونه کوهی، ریحان، نمک و فلفل را مخلوط کنید.

۲ حلقه های پیاز، کدو، بادمجان و فلفل دلمه ای را در آرد ، سپس تخم مرغ زده شده ، سپس در آخر در مخلوط پودرسوخاری بغلتانید، مطمئن شوید که همه جای آن پوشانده شود.

۳ حلقه ها را روی سینی فر بچینید.

۴ فر را با دمای ۴۲۵ درجه فارنهایت (۲۲۰ درجه سانتیگراد) گرم کنید.

۵ به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه آن را بپزید ، بعد از ۶-۷ دقیقه حلقه ها را بچرخانید و سپس سرو کنید.

۶ نوش جان :)