

Papas fritas de calabacín y parmesano

Ingredientes:

- 1/3 taza (aproximadamente 1 1/2 onzas) de queso parmesano
- 1/3 taza de migas galleta
- 1/3 taza de semillas de sésamo o calabaza
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de albahaca seca
- 1/8 cucharadita de pimienta tojo molido
- 2 huevos grandes
- 1/2 taza de harina
- 3 calabacines pequeños (1 1/4 libras)
- spray para cocinar
- 1/2 taza de salsa de tomate

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 450 grados.
2. Combine los primeros 5 ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora. Pulse para que parezca pan rallado, pero no procese demasiado.
3. Batir los huevos en un recipiente aparte.
4. Sazone la harina con sal y pimienta.
5. Recorta las puntas de los calabacines; corte cada calabacín por la mitad y nuevamente para hacer 24 palitos de calabacín.
6. Sumerja el calabacín en harina sazonada; luego huevo; y en la mezcla de galletas saladas 'presionando para cubrir.
7. Coloque el calabacín en una bandeja para hornear cubierta con aceite en aerosol.
8. Rocíe la parte superior del calabacín con aceite en aerosol.
9. Hornee a 450* durante 20 minutos o hasta que estén doradas.