



Krokante parmezaanspruitjes



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

- 1 kilogram spruiten (verse, schoongemaakt en gehalveerd)
- 1 kopje bloem
- 1 ei (losgeklopt)
- 2 kopjes panko
- 1/2 kopje parmezaan (geraspt)
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel zout
- 1 eetlepel knoflookpoeder
- 1 theelepel cayennepeper

Bereidingswijze

- 1.** Wentel de halve spruitjes eerst door de bloem, vervolgens door het losgeklopte ei en tenslotte door een mengsel van panko, Parmezaanse kaas, olijfolie, zout, knoflookpoeder en cayennepeper.
- 2.** Verdeel over een bakplaat met bakpapier en zet 25 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven.