**Zapiekane fryteczki z marchewki, kotleciki schabowe z cukinii + mix sałat**

**Składniki:**

* 4 marchewki
* opcjonalnie troszkę soli i pieprzu
* odrobina masła
* średnia cukinia
* płatki owsiane do panierki
* 2 jajka
* mix sałat
* kiełki słonecznika
* kukurydza
* puszka papryki
* ser typu greckiego
* pomidorki koktajlowe

**Sposób wykonania:**

Na samym początku umyłam warzywa potrzebne do frytek i kotlecików. Następnie obrałam marchewki i pokroiłam je w paseczki. Cukinię ze skórką pokroiłam w talarki, które obtoczyłam w jajku i płatkach. Naczynie żaroodporne wysmarowałam masłem a następnie włożyłam przygotowane marchewki i cukinię. Piekarnik nagrzałam do 1800C( góra – dół) i włożyłam do niego naczynie żaroodporne z warzywami. Czas pieczenia to około 60 minut.

Do przygotowania sałatki wykorzystałam średniej wielkości szklana miskę do której wrzuciłam mix salat, pokrajany w kwadraciki ser feta, kukurydze, pomidorki koktajlowe i pokrajaną w kwadraciki paprykę. Następnie do szklanki wlałam troszkę oleju rzepakowego z olejami lnu i pestek dyni oraz wsypałam sos do sałatek greckich. Całość pomieszałam i wlałam do sałatki, a następnie wszystko wymieszałam.

Po około 60 minutach czekania wyciągnęłam z piekarnika marchewki i cukinię, a potem wyłożyłam na okrągły talerz i do tego dołożyłam sałatkę i całe danie było już gotowe.

Autor:

Julia Olesiak z Zespołu Szkół w Cybince