



Crispy Eggplant Fries

Ingredients:

- 1 cup panko (gluten-free if needed)
- $\frac{1}{2}$ cup grated parmesan cheese
- 1 teaspoon Italian seasoning (can sub dried oregano)
- $\frac{3}{4}$ teaspoon garlic salt
- 2 large eggs
- 2 medium eggplants (cut into $\frac{1}{2}$ inch strips)
- Olive oil (for drizzling)

Directions:

1. Set an oven rack in the top third of your oven. Preheat the oven to 425 degrees Fahrenheit. Lightly coat a baking sheet with oil.
2. In a medium-sized bowl, mix the panko, parmesan, oregano, and garlic salt.
3. In another bowl, whisk the two eggs with a small splash of water.
4. Coat the eggplant strips first in the egg and then in the breadcrumb mixture. (Using 1 hand for the egg and the other for the breadcrumbs makes this a lot less messy) Place the eggplant on the oiled baking sheet and drizzle with a little more oil.
5. Place the eggplant fries in the oven and bake for 15 minutes, until they are golden and crispy. Turn them over once about halfway through baking.
6. Serve the crispy eggplant fries with some dipping sauce on the side.
7. Eggplant baked fries are delicious served with a dip. Mayonnaise and ketchup are great, simple options.



SCAN QR CODE FOR
MORE RECIPES!



Berenjenas Crujientes

Ingredientes:

- 1 taza de panko (sin gluten si es necesario)
- $\frac{1}{2}$ taza de queso parmesano rallado
- 1 cucharadita de condimento italiano (se puede sustituir por orégano seco)
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal de ajo
- 2 huevos grandes
- 2 berenjenas medianas (cortadas en tiras de $\frac{1}{2}$ pulgada)
- Aceite de oliva (para rociar)

Instrucciones:

1. Coloque una rejilla en el tercio superior del horno. Precaliente el horno a 220 °C. Unte ligeramente una bandeja para hornear con aceite. En un tazón mediano, mezcle el panko, el parmesano, el orégano y la sal de ajo. En otro tazón, bata los dos huevos con un chorrito de agua.
2. Reboza las tiras de berenjena primero en el huevo y luego en la mezcla de pan rallado. (Usar una mano para el huevo y la otra para el pan rallado facilita mucho el proceso). Coloca las berenjenas en la bandeja para hornear engrasada y rocíalas con un poco más de aceite.
3. Coloque las patatas fritas de berenjena en el horno y hornéelas durante 15 minutos, hasta que estén doradas y crujientes, dándoles la vuelta una vez aproximadamente a la mitad del tiempo de cocción.
4. Sirva las berenjenas fritas crujientes con un poco de salsa aparte. Las berenjenas fritas al horno son deliciosas con una salsa. La mayonesa y el ketchup son opciones sencillas y excelentes.



¡ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA
OBTENER MÁS RECETAS!