

PLACKI Z CUKINII

1 porcja = 279 kcal, b = 16 g, t = 7 g, w = 34 g, bł. = 9 g

Do wykonania placków będzie Ci potrzebna:

(4 porcje)

- 2 kg cukinii
- 2 marchewki
- 1 cebula
- ½ pęczka natki pietruszki
- 2 jajka
- 60 g maki z ciecierzycy
- 30 g mąki gryczanej
- 3 łyżki posiekanych orzechów włoskich
- 2 łyżki siemienia lnianego
- pieprz naturalny
- sól morska
- curry
- olej kokosowy do smażenia

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- cukinie i marchewkę zetrzyj na tarce o grubych oczkach
- posól i odstaw na 15 minut
- po tym czasie odcisnij nadmiar wody
- cebulę drobno pokrój, zeszklij na oleju i dodaj do warzyw
- posiekaną natkę pietruszki dodaj także do warzyw
- w osobnym naczyniu roztrzep jajka i dodaj mąkę
- powstałe ciasto wymieszaj razem z warzywami, dodaj posiekane orzechy, siemię lniane, przyprawy
- smaż na oleju z dwóch stron na złoty kolor
- możesz placki upiec w piekarniku

W razie pytań

Dzwoń: +48 22 297 00 09 w godz. 8-22

Pisz: barbara.gawryluk@mapazdrowia.pl

Zajrzyj: <http://www.mapazdrowia.pl/>