



Placuszki z cukinii

★★★★★ (24)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

239 kcal / 1 porcję (278 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
85.99 kcal	3.38 g	7.78 g	4.83 g	1.26 g	4.3 %
4.3%	6.76%	2.88%	6.9%	5.04%	



Składniki

- Cukinia - 200g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 22.5g (1 ½ łyżki stołowej)
- Jaja kurze surowe - 25g (½ sztuki)
- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 20g (¼ szklanki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cukinię dokładnie umyj, nie obieraj. Zetrzyj na tarce o grubych oczkach.

KROK 2: Mąkę wymieszaj ze szczyptą soli i roztrzepanym jajkiem. Dodaj mleko i startą cukinię. Dopraw świeżo mielonym pieprzem. Całość wymieszaj.

KROK 3: Rozgrzej patelnię, wlej oliwę z oliwek i łyżką wykładaj ciasto, tak aby powstały placuszki. Smaż je około 2 minut z każdej strony.

KROK 4: Każdy placuszek wyłóż na talerz i odsącz z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym.

*Podawaj z mięsem, sosami lub jako zimną przekąskę z dipem.

Smacznego!

