

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Tradycyjne placki ziemniaczane](#)

## Tradycyjne placki ziemniaczane

★★★★★ (21)



50 minut



4 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**356 kcal** / 1 porcję (328 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                    |               |                |               |               |               |
|--------------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| Kaloryczność       | Białko        | Węglowod.      | Tłuszcze      | Błonnik       | <b>GDA</b>    |
| <b>108.46 kcal</b> | <b>2.84 g</b> | <b>16.71 g</b> | <b>3.94 g</b> | <b>1.44 g</b> | <b>5.42 %</b> |
| 5.42%              | 5.68%         | 6.19%          | 5.63%         | 5.76%         |               |



### Składniki

- Ziemniaki - 1000g (13 ⅓ sztuki)
- Cebula - 130g (1 ⅔ sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mąka pszenna, typ 500 - 30g (¼ szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 40g (4 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ziemniaki i cebulę obierz, dokładnie umyj i zetrzyj na tarce (według preferencji) na cienkich lub grubych oczkach.

\*Gdy ziemniaki są aż nad to soczyste, odcisnij je, zlej wodę, lekko posól, a następnie odczekaj chwilę do momentu, gdy osadzi się na dnie skrobia. Gdy to nastąpi, do odcisniętych ziemniaków dodaj skrobię.

**KROK 2:** Jaja roztrzep widelcem na puszystą masę, następnie za pomocą miksera wymierzaj masę jajeczną z ziemniakami i cebulą, czosnkiem, resztą przypraw i mąką pszenną. (w wersji bezglutenowej użyj specjalnej mąki bez glutenu)

**KROK 3:** Dobrze rozgrzej olej na patelni. Smaż placki na dużym ogniu do momentu, aż zrobią się rumiane i chrupiące. Tak smakują najlepiej.

\*Jeśli chcesz ograniczyć ilość tłuszczu w plackach ziemniaczanych, możesz usunąć go odkładając usmażone już placki na ręcznik kuchenny lub też poprzez użycie do smażenia patelni teflonowej lub ceramicznej. Wtedy dodatek oleju będzie minimalny.

\*\*Placki ziemniaczane najlepiej smakują z ziołami prowansalskimi i kiełbaską. Jeśli wolisz je na słodko, wtedy do ciasta nie dodawaj soli i pieprzu. W zamian możesz dodać cynamon lub wanilię, a już gotowe placki możesz połączyć jogurtem naturalnym i połączyć miodem lub syropem klonowym.

Smacznego!



