



Warzywne placuszki

★★★★★ (40)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

191 kcal / 1 porcję (245 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

78.24 kcal

3.91%



Białko

4.33 g

8.66%



Węglowod.

11.07 g

4.1%



Tłuszcze

2.46 g

3.51%



Błonnik

2.01 g

8.04%

GDA

3.91 %



Składniki

- Marchew - 150g
- Bataty - 200g (sztuka)
- Cukinia - 250g
- Ziemniaki - 75g (sztuka)
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Mąka kukurydziana - 30g (2 łyżki stołowe)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Mozzarella - 45g (3 plasterki)
- Koperek siekany - 24g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Warzywa zetrzyj na tarce o niewielkich oczkach. W oddzielnej miseczce wymieszaj mąkę z jajkami, dodaj warzywa z cebulą, posól i dopraw pieprzem do smaku, następnie dodaj ser mozzarella i koperek.

KROK 2: Na głębokiej patelni rozgrzej odrobinę oleju. Łyżką nabierz porcję warzyw i kładź je ostrożnie na rozgrzanym tłuszczu lekko rozplaszczając. (Zmniejsz ogień - placki powinny się smażyć na średnim ogniu).

KROK 3: Po około 2-3 minutach przewróć je na drugą stronę i smaż przez kolejne 2-3 minuty.

*Podawaj jeszcze ciepłe, z jogurtowym dipem i świeżą sałatą.

Smacznego!

