



Kukurydziane placuszki z pomarańczą

★★★★★ (4)



25 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

425 kcal / 1 porcję (250 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

170.07 kcal

8.5%



Białko

4.58 g

9.16%



Węglowod.

24.26 g

8.99%



Tłuszcze

5.78 g

8.26%



Błonnik

2.61 g

10.44%

GDA

8.5%



Składniki

- Mąka orkiszowa pełnoziarnista - 150g (1 ¼ szklanki)
- Kaszka kukurydziana surowa - 85g (½ szklanki)
- Sól biała - 2g (4 szczypty)
- Sezam, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Sok pomarańczowy - 230g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 30g (3 łyżki stołowe)
- Skórka z pomarańczy - 5g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W misce wymieszaj mąkę, kaszkę kukurydzianą, sól, sezam i proszek do pieczenia. W osobnym naczyniu połącz ze sobą mleko i sok, dodaj też startą skórkę z pomarańczy.

KROK 2: Mokre składniki wlej do suchych i dokładnie wymieszaj, aż wszystko dobrze się połączy. Odstaw na 10 minut.

KROK 3: Na dużej patelni rozgrzej olej. Porcję ciasta nabieraj łyżką i smaż okrągłe placuszki. Kiedy na powierzchni placków zaczną pojawiać się bąbelki powietrza, przetóż je na drugą stronę i smaż jeszcze chwilę.

KROK 4: Placuszki odsącz z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym. Układaj je jeden na drugim i posyp odrobiną sezamu. Obok ułóż przygotowane części pomarańczy.

Smacznego!

