



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Marchewkowo - kukurydziane placuszki



## Marchewkowo - kukurydziane placuszki

★★★★★ (37)



30 minut



4 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**235 kcal** / 1 porcję (211 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>111.55 kcal</b> 5.58%	Białko <b>5.30 g</b> 10.6%	Węglowod. <b>13.05 g</b> 4.83%	Tłuszcze <b>5.16 g</b> 7.37%	Błonnik <b>2.56 g</b> 10.24%	<b>GDA</b> <b>5.58 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Marchew - 180g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Kukurydza, konserwowa - 130g (8 ⅓ łyżki stołowej)
- Szczypiorek siekany - 10g (2 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 30g (5 łyżeczek)
- Mozzarella - 45g (3 plastry)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 60g (¼ szklanki)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 60g (4 łyżki stołowe)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Marchewki obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Paprykę dokładnie umyj pod bieżącą wodą, usuń z niej nasiona i pokrój ją w drobną kostkę. Kukurydzę odsącz z zalewy.

**KROK 2:** Tak przygotowane warzywa umieść w misce. Dodaj do nich posiekany szczypiorek, natkę pietruszki, pokrojoną mozzarellę, sól, pieprz, paprykę i mielony kmin.

**KROK 3:** Do osobnej miseczki wbij jajka, wlej mleko, wsyp mąkę i wymieszaj. Następnie dodaj warzywa i połącz ze sobą dokładnie wszystkie składniki. Jeśli ciasto będzie za rzadkie, dodaj więcej mąki.

**KROK 4:** Z gotowego ciasta formuj placuszki i smaż je z obu stron na rozgrzanym oleju.

*\*Doskonale komponują się z domowym sosem czosnkowym lub pomidorowym.*

*Smacznego!*

(2 łyżki stołowe)

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

