



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Placuszki z pasternakiem, cukinią i sosem z awokado



Placuszki z pasternakiem, cukinią i sosem z awokado

★★★★★ (44)



20 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

316 kcal / 1 porcję (361 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 87.52 kcal 4.38%	Białko 2.36 g 4.72%	Węglowod. 11.32 g 4.19%	Tłuszcze 4.57 g 6.53%	Błonnik 2.68 g 10.72%	GDA 4.38 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Marchew - 180g
- Bataty - 200g (sztuka)
- Pasternak - 120g
- Cebula czerwona - 100g (sztuka)
- Cukinia - 200g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 30g (2 łyżki stołowe)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Awokado - 140g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)
- Sok z limonki - 9g (3 łyżeczki)
- Papryczka chili - 5g (¼ sztuki)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Batata, marchewki, cukinię, pasternaki obierz a następnie zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę.

KROK 2: Wszystkie składniki wymieszaj w misce i posól. Odstaw na ok. 15 minut, a następnie odsącz nadmiar wody.

KROK 3: Do warzyw wbij jajko, dodaj mąkę, pieprz i dokładnie wymieszaj.

KROK 4: Przygotuj sos. Awokado obierz, rozgnieć widelcem i wymieszaj z jogurtem naturalnym. Dodaj sok z limonki, sól, pieprz, drobno pokrojone chili bez pestek i ponownie wymieszaj.

KROK 5: Na patelni rozgrzej olej. Łyżką nakładaj porcję ciasta i smaż placuszki z obu stron. Usmażone placuszki układaj na ręczniku papierowym, w celu odsączenia nadmiaru tłuszczu.

KROK 6: Placuszki podawaj polane sosem.

Smacznego!



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

