



## Kukurydziane placuszki z pomarańczą

★★★★★(4)

25 minut

3 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**425 kcal** / 1 porcję (250 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>170.07 kcal</b> 8.5%	Białko <b>4.58 g</b> 9.16%	Węglowod. <b>24.26 g</b> 8.99%	Tłuszcze <b>5.78 g</b> 8.26%	Błonnik <b>2.61 g</b> 10.44%	<b>GDA</b> <b>8.5%</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------

### 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 zaczynają 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 den na drugim i posyp odrobiną sezamu. Obok ułóż przygotowane cząstki pomarańczy.

Smacznego!

