



Placuszki marchewkowo - kukurydziane z kaszą jęczmienną

★★★★★(1)



🍴 2 osoby

👩🍳 łatwy

Wartości odżywcze

591 kcal / 1 porcję (376 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 157.19 kcal 7.86%	Białko 6.38 g 12.76%	Węglowod. 22.24 g 8.24%	Tłuszcze 5.88 g 8.4%	Błonnik 3.23 g 12.92%	GDA 7.86 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Marchew - 180g
- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 100g

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. Ugotuj kaszę jęczmienną perłową wg. ustaleń producenta.

- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Kukurydza, konserwowa - 105g (7 łyżek stołowych)
- Szczypiorek siekany - 20g (4 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)
- Mozzarella - 50g (3 ⅓ plastera)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 60g (4 łyżki stołowe)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)

perową wg. ustaleń producenta.

KROK 2: Tak przygotowane warzywa i kaszę 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, 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!

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



