



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Tradycyjne placki ziemniaczane



## Tradycyjne placki ziemniaczane

★★★★★ (21)

🕒 50 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**356 kcal** / 1 porcję (328 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>108.46 kcal</b> 5.42%	🥩 Białko <b>2.84 g</b> 5.68%	🍞 Węglowod. <b>16.71 g</b> 6.19%	👉 Tłuszcze <b>3.94 g</b> 5.63%	🌾 Błonnik <b>1.44 g</b> 5.76%	<b>GDA</b> <b>5.42 %</b>
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Ziemniaki - 1000g (13 1/3 sztuki)
- Cebula - 130g (1 2/3 sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mąka pszenna, typ 500 - 30g (1/4 szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 40g (4 łyżki stołowe)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ziemniaki i cebulę obierz, dokładnie umyj i zetrzyj na tarce (według preferencji) na cienkich lub grubych oczkach.

\*Gdy ziemniaki są aż nad to soczyste, odciśnij je, zlej wodę, lekko posól, a następnie odczekaj chwilę do momentu, gdy osadzi się na dnie skrobia. Gdy to nastąpi, do odciśniętych ziemniaków dodaj skrobię.

**KROK 2:** Jaja roztrzep widelcem na puszystą masę, następnie za pomocą miksera wymierzaj masę jajeczną z ziemniakami i cebulą, czosnkiem, resztą przypraw i mąką pszenną. (w wersji bezglutenowej użyj specjalnej mąki bez glutenu)

**KROK 3:** Dobrze rozgrzej olej na patelni. Smaż placki na dużym ogniu do momentu, aż zrobią się rumiane i chrupiące. Tak smakują najlepiej.

\*Jeśli chcesz ograniczyć ilość tłuszczu w plackach ziemniaczanych, możesz usunąć go odkładając usmażone już placki na ręcznik kuchenny lub też poprzez użycie do smażenia patelni teflonowej lub ceramicznej. Wtedy dodatek oleju będzie minimalny.

\*\*Placki ziemniaczane najlepiej smakują z ziołami prowansalskimi i kiełbaską. Jeśli wolisz je na słodko, wtedy do ciasta nie dodawaj soli i pieprzu. W zamian możesz dodać cynamon lub wanilię, a już gotowe placki możesz połączyć jogurtem naturalnym i połączyć miodem lub syropem klonowym.

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

