



Warzywne placuszki

★★★★★ (39)

30 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

191 kcal / 1 porcję (245 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 78.24 kcal 3.91%	Białko 4.33 g 8.66%	Węglowod. 11.07 g 4.1%	Tłuszcze 2.46 g 3.51%	Błonnik 2.01 g 8.04%	GDA 3.91 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Marchew - 150g
- Bataty - 200g (sztuka)
- Cukinia - 250g
- Ziemniaki - 75g (sztuka)
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Mąka kukurydziana - 30g (2 łyżki stołowe)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Mozzarella - 45g (3 plastry)
- Koperek siekany - 24g (3 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Warzywa zetrzyj na tarce o niewielkich oczkach. W oddzielnej miseczce wymieszaj mąkę z jajkami, dodaj warzywa z cebulą, posól i dopraw pieprzem do smaku, następnie dodaj ser mozzarella i koperek.

KROK 2: Na głębokiej patelni rozgrzej odrobinę oleju. Łyżką nabierz porcję warzyw i kładź je ostrożnie na rozgrzanym tłuszczu lekko rozplaszczając. (Zmniejsz ogień - placki powinny się smażyć na średnim ogniu).

KROK 3: Po około 2-3 minutach przewróć je na drugą stronę i smaż przez kolejne 2-3 minuty.

*Podawaj jeszcze ciepłe, z jogurtowym dipem i świeżą sałatą.

Smacznego!

