



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Marchewkowo - kukurydziane placuszki



Marchewkowo - kukurydziane placuszki

★★★★★ (39)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

235 kcal / 1 porcję (211 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 111.55 kcal 5.58%	Białko 5.30 g 10.6%	Węglowod. 13.05 g 4.83%	Tłuszcze 5.16 g 7.37%	Błonnik 2.56 g 10.24%	GDA 5.58 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Marchew - 180g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Kukurydza, konserwowa - 130g (8 ⅓ łyżki stołowej)
- Szczypiorek siekany - 10g (2 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 30g (5 łyżeczek)
- Mozzarella - 45g (3 plastry)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 60g (¼ szklanki)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 60g (4 łyżki stołowe)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g



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.

KROK 2: Tak przygotowane warzywa 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, wlej mleko, 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!

(2 łyżki stołowe)

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

