



Placuszki z cukinii

★★★★★ (24)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

239 kcal / 1 porcję (278 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

85.99 kcal

4.3%



Białko

3.38 g

6.76%



Węglowod.

7.78 g

2.88%



Tłuszcze

4.83 g

6.9%



Błonnik

1.26 g

5.04%

GDA

4.3%



Składniki

- Cukinia - 200g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 22.5g (1 ½ łyżki stołowej)
- Jaja kurze surowe - 25g (½ sztuki)
- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 20g (¼ szklanki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cukinię dokładnie umyj, nie obieraj. Zetrzyj na tarce o grubych oczkach.

KROK 2: Mąkę wymieszaj ze szczyptą soli i roztrzepanym jajkiem. Dodaj mleko i startą cukinię. Dopraw świeżo mielonym pieprzem. Całość wymieszaj.

KROK 3: Rozgrzej patelnię, wlej oliwę z oliwek i łyżką wykładaj ciasto, tak aby powstały placuszki. Smaż je około 2 minut z każdej strony.

KROK 4: Każdy placuszek wyłóż na talerz i odsącz z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym.

*Podawaj z mięsem, sosami lub jako zimną przekąskę z dipem.

Smacznego!

