



Kukurydziane placuszki z pomarańczą

★★★★★(4)

25 minut

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

425 kcal / 1 porcję (250 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| Kaloryczność 170.07 kcal 8.5% | Białko 4.58 g 9.16% | Węglowod. 24.26 g 8.99% | Tłuszcze 5.78 g 8.26% | Błonnik 2.61 g 10.44% | GDA 8.5% |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|



Składniki

- Mąka orkiszowa pełnoziarnista - 150g (1 ¼ szklanki)
- Kaszka kukurydziana surowa - 85g (½ szklanki)
- Sól biała - 2g (4 szczypty)
- Sezam, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Sok pomarańczowy - 230g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 30g (3 łyżki stołowe)
- Skórka z pomarańczy - 5g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W misce wymieszaj mąkę, kaszkę kukurydzianą, sól, sezam i proszek do pieczenia. W osobnym naczyniu połącz ze sobą mleko i sok, dodaj też startą skórkę z pomarańczy.

KROK 2: Mokre składniki wlej do suchych i dokładnie wymieszaj, aż wszystko dobrze się połączy. Odstaw na 10 minut.

KROK 3: Na dużej patelni rozgrzej olej. Porcję ciasta nabieraj łyżką i smaź okrągłe placuszki. Kiedy na powierzchni placków zaczynają pojawiać się bąbelki powietrza, przetnij je na drugą stronę i smaź jeszcze chwilę.

KROK 4: Placuszki odsącz z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym. Układaj jeden na drugim i posyp odrobiną sezamu. Obok ułóż przygotowane cząstki pomarańczy.

Smacznego!

