



Warzywne placuszki z kaszą jaglaną

★★★★★(1)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

784 kcal / 1 porcję (456 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

172.16 kcal

8.61%



Białko

6.57 g

13.14%



Węglowod.

32.21 g

11.93%



Tłuszcze

2.58 g

3.69%



Błonnik

2.63 g

10.52%

GDA**8.61 %**

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Cebula czerwona - 30g (1/3 sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Papryka czerwona - 50g (1/4 sztuki)
- Cukinia - 50g
- Bakłażan - 50g
- Natka pietruszki siekana - 36g (6 łyżeczek)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mąka jaglana - 90g (2/3 szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Oregano - 2g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Pokrój w drobną kostkę wszystkie warzywa. Ugotuj kaszę jaglaną.

KROK 2. Przysmaż na niewielkiej ilości oleju wszystkie warzywa, mają być al dente.

KROK 3. Wymieszaj warzywa z kaszą, dodaj jajo, mąkę, przyprawy. Smaż placuszki takiej wielkości i grubości jak lubisz.

*Placuszki możesz podawać z gęstym jogurtem lub guacamole.

Smacznego!

