



Placki cukiniowe z kminkiem i kaszą jaglaną

★★★★★(2)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

304 kcal / 1 porcję (197 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

154.62 kcal

7.73%



Białko

5.95 g

11.9%



Węglowod.

27.95 g

10.35%



Tłuszcze

2.65 g

3.79%



Błonnik

2.35 g

9.4%

GDA

7.73%



Składniki

- Płatki jaglane - 55g (5 ½ łyżki stołowej)
- Kasza jagłana sucha - 80g
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Cukinia - 100g
- Marchew - 60g
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Przekrój wzdłuż cukinię. Wydrąż łyżką gniazda nasienne, obierz marchewkę i zetrzyj z cukinią na dużym oczku. Dodaj do warzyw pół łyżeczki soli, wymieszaj i odstaw na 15 minut.

KROK 2. Dokładnie odcisnij z nadmiaru wody na sitku zasolone wcześniej warzywa. Posiekaj drobno cebulę, przeciśnij przez praskę lub zetrzyj na drobnym oczku czosnek, dodaj do cukinii i marchewki.

KROK 3. Do warzyw dodaj mielone płatki jaglane, jajo (lub zamiast jaja mielone siemię lniane w wersji wegańskiej), ugotowaną kaszę jaglaną. Dodaj pieprz i mielony kminek. Smaż placki tak jak najbardziej lubisz.

Smacznego!

