

Na diecie: Placuszki z kaszy jaglanej z sałatką



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kasza jaglana	100 g
mąka razowa	3 łyżki
kurkuma	2 łyżeczki
jajko	1 szt.
woda	3 łyżki
sól morska	
pieprz czarny mielony	
masło klarowane	do smażenia
roszponka	200 g
ogórek	1 szt.
rzodkiewki	1 pęczek
oliwki zielone	2 łyżki
oliwki czarne	2 łyżki
sos sałatkowy grecki	1 opakowanie
oliwa	3 łyżki
ser feta	100 g (opcjonalnie)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Przygotować wszystkie składniki.

- KROK 2 Kaszę ugotować zgodnie z zaleceniami na opakowaniu. Ostudzoną kaszę jaglaną przełożyć do miski. Dodać jajko, mąkę, wodę, sól i kurkumę – składniki zmiksować.
- KROK 3 Na patelni rozgrzać masło i smażyć placuszki na rumiany kolor z obydwu stron.
- KROK 4 Placki podawać z sałatką. Do miski przełożyć umytą rukolę lub roszponkę, obranego i pokrojonego w kostkę ogórka i rzodkiewki, pokrojone w plasterki oliwki, polewając na koniec sosem greckim przygotowanym zgodnie z opisem na opakowaniu.
- KROK 5 Opcjonalnie można dodać też ser feta.