

## Przepis dnia V: Placki z cukinii z rybą wędzoną, odc.37



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>chili pieprz cayenne</b>	
<b>bazylija otarta Prymat</b>	
<b>kurkuma mielona</b>	
<b>mleko</b>	
<b>cukinia</b>	2 sztuki
<b>sok z cytryny</b>	1/2 sztuki
<b>makrela wędzona</b>	90 g
<b>mąka pszenna</b>	
<b>śmietana 30%</b>	80 ml
<b>olej słonecznikowy</b>	
<b>natka pietruszki</b>	kilka listków
<b>kapary całe Smak</b>	
<b>oliwki czarne Smak</b>	
<b>jajko</b>	1 szt.
<b>sól morska</b>	
<b>pieprz czarny mielony</b>	

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1 Umyte cukinie ścieramy na tarce o grubych oczkach (bez obierania ze skóry). Cukinie doprawiamy kurkumą oraz chili pieprzem cayenne. Kurkuma nada naszym plackom piękny kolor, a chili zaostrzy smak.
- KROK 2 Dodajemy jajko oraz mąkę pszenną. Mieszymy całość i sprawdzamy czy dodaliśmy odpowiednią ilość.  
Następnie wlewamy odrobinę mleka i doprawiamy świeżo mieloną solą morską, pieprzem czarnym i dokładnie mieszamy.
- KROK 3 Na rozgrzaną patelnię wlewamy olej. Placki smażymy na rozgrzanym oleju z obu stron. Placki smażymy na niezbyt wysokiej temperaturze, aby się zarumieniły, ale nie przypaliły.
- KROK 4 Do śmietany dodajemy sok z cytryny, aby uzyskać w ten sposób kwaśną śmietaną. Śmietaną doprawiamy do smaku bazylią otartą.
- KROK 5 Obieramy rybę ze skóry i usuwamy z niej ości.  
Usmażone placki przekładamy na papierowe ręczniki aby wchłonęły nadmiar tłuszczu.
- KROK 6 Placki przekładamy na talerz i na każdy z nich nakładamy łyżkę śmietany z bazylią, rybę wędzoną, czarną oliwkę i kilka kaparów.