

placki z kiszonej kapusty z kurkami



CARALAJNA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

kapusta kiszona	200 gram
jajko	1
płatki owsiane	2 łyżki
mąka pszenna	2 łyżki
jogurt	1/2 szklanki
szczypior	wg uznania
koperek	wg uznania
sól	do smaku
pieprz	do smaku
ziele angielskie	5 ziarenek
Liść laurowy suszony Prymat	3 listki
kurki	300 gram
cebula	1 średnia
cukier	1 łyżeczka
sól	do smaku
pieprz	do smaku
kolendra zielona	wg uznania
szławia	3 listki
Gorczyca biała cała Prymat	1 łyżeczka
masło	1 łyżeczka
Gorczyca biała cała Prymat	1 łyżeczka
siemię lniane	1 (mielone)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kapustę trochę rozdrobnić i wrzucić do garnka, dolać trochę wody i ugotować z zieleń angielskim i listkami laurowymi. Mi to zajęło 10 minut.

Kapustę odcedzić i odstawić do ostygnięcia. Wodę po gotowaniu kapusty wypić, jest zdrowa, bo ma dużo soli mineralnych i kwasu mlekowego.

Do ostudzonej kapusty dodać jajko, mąkę, zmielone na mąkę w młynku do kawy płatki owsiane, mielony len, jogurt i przyprawy, koperek i szczypior (oczywiście rozdrobnione). Dokładnie wymieszać. Ciasto powinno być gęste. Smażyć placki na oliwie z obu stron na złoty kolor.

Kurki dokładnie oczyścić i umyć. Cebulę obrać, rozdrobnić.

Na patelni rozgrzać łyżeczkę masła, najlepiej klarowanego, wrzucić cebulę i białą gorczycę, dodać cukier i podsmażyć na złoty kolor. Wrzucić kurki, na mocnym ogniu smażyć aż woda którą puściły wyparuje. Wtedy doprawić solą, pieprzem natką kolendry, szalwią lub innymi dowolnymi ziołami.

Placki serwować na ciepło z kurkami i np sałatką lub surówką. Smacznego.