

SZPINAKOWE PLACUSZKI



OSTRA NA SŁODKO



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

szpinak świeży	2 garście
nasiona chia	1 łyżeczka
jajko	1 szt
mąka ryżowa	80 g
Soda oczyszczona Prymat	1 szczypta
czosnek ząbki	2 szt
sól	1 szczypta
pieprz	1 szczypta
oliwa	2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

SPOSÓB PRYZRĄDZENIA:

Umyty szpinak miksujemy razem z namoczonymi wcześniej w 5 łyżkach wody nasionami chia.

Dodajemy jajko, mąkę przesianą z odrobiną soli, pieprzu i sody, wlewamy oliwę, dodajemy posiekany czosnek – mieszamy.

Smażymy na nieprzywierającej patelni na odrobinie oliwy po ok. 2-3 minuty z każdej strony,

Podajemy z przesmażonymi i posiekanymi borowikami ze szczyptą soli oraz świeżą rukolą.

Smacznego!