

Placki cukiniowo-marchewkowe



CRIS04



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

cukinia	300 g
marchew	1 szt
jajko	1 szt
płatki owsiane	2 łyżki
otręby pszenne	1 łyżka
siemię lniane	1 łyżka
mąka ryżowa	1 łyżka
Papryka słodka mielona Prymat	1/4 łyżeczki
cebula	1/4 szt
Czosnek niedźwiedzi suszony Prymat	1/2 łyżeczki
ogórek zielony	1 szt
sól i pieprz	do smaku
Liść lubczyku suszony Prymat	1/2 łyżeczki
olej do smażenia	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Umytą cukinię /ze skórka/ i obraną marchew zetrzeć na grubej tarce.
- KROK 2 Dodać jajko, płatki owsiane, mąkę, paprykę i lubczyk. Składniki wymieszać i odstawić na kilka minut.

- KROK 3 Do masy dodać otręby, zmielone siemę lniane, czosnek, sól i pieprz/do smaku/. Wymieszać.
- KROK 4 Przygotować sos .
Ogórek obrać i zetrzeć na grubym tarku. Dodać jogurt, doprawić do smaku solą i pieprzem. Można dodać zmiążdżony ząbek czosnku lub czosnek niedźwiedzi / do smaku/.
- KROK 5 Na patelni rozgrzać tłuszcz. Łyżką nakładać masę cukiniowo-marchewkową formując niewielkie placuszki. Smażyć z obu stron na złoty kolor. Placuszki są bardzo delikatne i należy je ostrożnie przekładać na drugą stronę.
- KROK 6 Usmażone placki przełożyć na ręcznik kuchenny aby odsączyć nadmiar tłuszczu.
- KROK 7 Gorące placki przełożyć na talerze i polać przygotowanym wcześniej sosem ogórkowym.