

Placki z cukinii z grzybami leśnymi



FUTKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

cukinia	3 małe szt.
grzyby suszone	1 garść
cebula biała	1 szt.
czosnek	1 ząbek
jajko	2 szt.
majonez light	1 duża łyżka
mąka pszenna	około 8 łyżek
koper świeży	1 mały pęczek
olej do smażenia	

PRZYPRAWY

Kminek mielony Prymat
Kurkuma mielona Prymat
Papryka ostra mielona Prymat
Pieprz czarny Prymat w młynku
sól do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Uwielbiam placki z cukinii, która jest lekkostrawna, pozytywnie wpływa na nasze trawienie i dostarcza nam wiele wartości odżywczych - potasu, magnezu, żelaza oraz witamin - C, A, K, PP i B1. Tym razem przygotowałam puszyste placuszki, którym smaku dodaje grzybowa nuta oraz dodatek majonezu. Często goszczą na naszym stole, ale wybieram je także jako posiłek potreningowy lub drugie śniadanie. Placuszki świetnie smakują na zimno, a także na ciepło z dodatkiem kremowego sosu grzybowego.

PRZYGOTOWANIE:

KROK 1. Grzyby płuczemy, zalewamy zimną wodą i odstawiamy do namaczania (najlepiej na noc). Drugiego dnia gotujemy je około 30 minut w lekko osolonej wodzie, odcedzamy, studzimy i kroimy na małe kawałeczki.

KROK 2. Cukinie myjemy, osuszamy, odcinamy końce i ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Starte cukinie odstawiamy na chwilę, aby odpowiednio puściły wodę, a następnie dobrze odciskamy z nadmiaru soku.

KROK 3. Do odcisniętej cukinii dodajemy startą na tarce cebulę, jajka, mąkę, majonez, pokrojone grzybki, przeciśnięty przez praskę czosnek i dokładnie mieszamy. Do powstałej masy dodajemy szczyptę mielonego kminku, kurkumy i ostrej papryki, a także posiekany koperek oraz sól i pieprz do smaku.

KROK 4. Porcje masy nakładamy łyżką na dobrze rozgrzany olej lub oliwę i smażymy z obu stron na delikatnie złoty kolor. Po usmażeniu układamy placki na ręczniku papierowym, aby odsączyć je z nadmiaru oleju.

Gotowe placuszki podajemy z jogurtem naturalnym, śmietaną lub kremowym sosem grzybowym.

Życzę smacznego! :)