

Placki z cukinii z młodym jęczmieniem



FUTKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

cukinia	3 małe szt.
młody jęczmień sproszkowany	2 łyżeczki
cebula biała	1 szt.
czosnek	2 ząbki
jajko	2 szt.
majonez light	1 łyżka (opcjonalnie)
mąka	5 czubatych łyżek
olej do smażenia	
Pieprz czarny Prymat w młynku	
sól do smaku	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Dzisiaj zapraszam na błyskawiczne i proste w przygotowaniu placki z cukinii z dodatkiem młodego jęczmienia, który zawiera dużo błonnika, chlorofilu, antyoksydantów, witamin i wartości odżywczych. Lekkostrawna i równie cenna w wartości odżywcze cukinia z połączeniu z młodym jęczmieniem to świetny sposób na lekki, ale bardzo pożywny obiad. Placuszki są puszyste i delikatne. Idealnie komponują się z dodatkiem śmietany, jogurtu greckiego lub sosu czosnkowego. Smacznie polecam :)

PRZYGOTOWANIE:

KROK 1. Cukinie myjemy, odcinamy końcówki i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Starte cukinie oprószyć delikatnie solą i odstawić na chwilę, aby puściły wodę, a następnie odciskamy je z nadmiaru soku.

KROK 2. Do odcisniętej cukinii dodajemy startą na tarce cebulę, 2 łyżeczki młodego jęczmienia, jajka, mąkę, majonez light*, posikaną pietruszkę, przeciśnięty przez praskę czosnek, doprawiamy solą oraz pieprzem i dokładnie mieszamy.

KROK 3. 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.

* Dodatek majonezu nada placuszkom jeszcze lepszego smaku.

Gotowe placuszki podajemy z jogurtem, śmietaną lub sosem czosnkowym.

Życzę smacznego! :)