

Chrupiące placki ziemniaczane

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 16 sztuk
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 91 kcal \ B-2 g \ T-3 g \ W-13 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g placków: 114 kcal \ B-3 g \ T-4 g \ W-17 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ ziemniaki – 12 sztuk (1000 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ jajko – 1 sztuka (50 g)
- ✓ mąka orkiszowa jasna – 4 łyżki (60 g)
- ✓ sól – 1/3 łyżeczki
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ olej słonecznikowy – 4 łyżki (40 g)

Przygotowanie

1. Cebulę i ziemniaki obierz (masa dotyczy już obranych ziemniaków, więc przyjmij, że będziesz potrzebować około 300g więcej). Zetrzyj na tarce z najmniejszymi oczkami i przełóż na sitko położone na misce, aby pozbyć się nadmiaru wody. Odstaw na kilka minut. Na dnie miski zbierze się skrobia, nie wyrzucaj jej, tylko pod koniec dodaj do masy.
2. Do ziemniaków dodaj jajko, mąkę, sól, pieprz oraz skrobię i wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.
3. Smaż na rozgrzanym tłuszczu do uzyskania złocistego koloru.
4. Gotowe placki przekładaj na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.
5. Podawaj z sosem kurkowym lub solo.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/chrupiace-placki-ziemniaczane/>