

Placuszki warzywne

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 16 placuszków
- Wartość odżywcza 1 placuszka: 47 kcal \ B-2 g \ T-1 g \ W-6 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g placuszków: 126 kcal \ B-6 g \ T-4 g \ W-16 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ cebula czerwona – 1 kawałek (10 g)
- ✓ papryka czerwona – 1 kawałek (50 g)
- ✓ szpinak, świeży – 2 garście (30 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)
- ✓ suszone pomidory – 3 sztuki (30 g)
- ✓ cukinia – 1 kawałek (110 g)
- ✓ ser grana padano, tarty – 2 łyżki (30 g)
- ✓ mąka orkiszowa jasna – 1 szklanka (120 g)
- ✓ proszek do pieczenia – 1 łyżeczka (3 g)
- ✓ napój owsiany – 3/4 szklanki (150 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ czosnek granulowany – 1 szczypta
- ✓ cebula suszona – 1 szczypta

Przygotowanie

1. Cukinię zetrzyj na tarce. Pozostałe warzywa pokrój drobno.
2. Mąkę, proszek do pieczenia i przyprawy przełóż do miski. Wymieszaj. Dodaj napój owsiany oraz jajo, wymieszaj dokładnie i dodaj warzywa oraz ser. Ponownie wymieszaj.
3. Smaż z obu stron na rozgrzanej patelni lekko muśniętej tłuszczem.
4. Podawaj z sosem czosnkowym albo jogurtowo-koperkowym. Ewentualnie do masy na placuszki dodaj trochę sera feta.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/placuszki-warzywne/>