

## Placuszki z serka i kolorowych warzyw

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 8 sztuk
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 79 kcal \ B-6 g \ T-3 g \ W-7 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g placuszków: 125 kcal \ B-9 g \ T-4 g \ W-12 g \ Bł-1 g

### Składniki

- ✓ serek wiejski – 1 opakowanie (200 g)
- ✓ jajo – 2 sztuki (100 g)
- ✓ mąka orkiszowa jasna – 4 łyżki (60 g)
- ✓ proszek do pieczenia – 1/2 łyżeczki
- ✓ kukurydza konserwowa – 2 łyżki (50 g)
- ✓ papryka czerwona – 1/3 sztuki (60 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/4 sztuki (25 g)
- ✓ szczypiorek – 1 łyżka (5 g)
- ✓ suszone pomidory z czos. – 1 łyżeczki (4 g)
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – 1 szczypta

### Przygotowanie

1. Do miski przesiej mąkę z proszkiem do pieczenia. Serek wymieszaj z jajkami i dodaj mąkę. Dorzuć przyprawy oraz pokrojone dość drobno warzywa: paprykę, cebulę, szczypior oraz kukurydzę. Wymieszaj dokładnie.
2. Smaż pod przykryciem, z obu stron (na patelni lekko przetartej tłuszczem).
3. Podawaj z ulubionymi dodatkami lub solo.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/placuszki-z-serka-i-kolorowych-warzyw/>