

Placki ziemniaczane

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 16 placków
- Wartość odżywcza 1 porcji:
- 74 kcal \ B-2 g \ T-0 g \ W-15 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ ziemniaki – ~11 sztuk (1 kg)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (10 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)
- ✓ mąka pszenna – 4 czubate łyżki (80 g)
- ✓ sól – 1,5 łyżeczki
- ✓ pieprz – do smaku

Przygotowanie

1. Ziemniaki, czosnek i cebulę wyciśnij za pomocą wyciskarki wolnoobrotowej. Odlej sok, ale zachowaj skrobię, która zebrała się na dnie naczynia.
2. Ziemniaki z cebulą i czosnkiem przełóż do miski, dodaj jajka, sól, pieprz, skrobię oraz mąkę. Wymieszaj dokładnie.
3. Na patelni rozgrzej tłuszcz. Za pomocą łyżki nakładaj porcje masy i spłaszczaj, Smaż do zezłocenia. Odkładaj na ręcznik papierowy, aby zebrał nadmiar tłuszczu. Podaj z dodatkami.

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