



## Placuszki z tartej cukini

★★★★★ (23)

20 minut

1-2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**239 kcal** / 1 porcję (278 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>86.28 kcal</b> 4.31%	Białko <b>3.38 g</b> 6.76%	Węglowod. <b>8.03 g</b> 2.97%	Tłuszcze <b>4.87 g</b> 6.96%	Błonnik <b>1.26 g</b> 5.04%	<b>GDA</b> <b>4.31 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Cukinia - 200g
- Mąka pszen na pełnoziarnista - 22.5g (1 ½ łyżki stołowej)
- Jaja kurze surowe - 25g (½ sztuki)
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 20g (¼ szklanki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Cukinię dokładnie umyj, nie obieraj. Zetrzyj na tarce o grubych oczkach.

**KROK 2:** Mąkę wymieszaj ze szczyptą soli i roztrzepanym jajkiem. Dodaj mleko i startą cukinię. Dopraw świeżo mielonym pieprzem. Całość wymieszaj.

**KROK 3:** Rozgrzej patelnię, wlej oliwę z oliwek i łyżką wykładaj ciasto, tak aby powstały placuszki. Smaż je około 2 minut z każdej strony.

**KROK 4:** Każdy placuszek wyłóż na talerz i odsącz z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym.

\*Podawaj z mięsem, sosami lub jako zimną przekąskę z dipem.

Smacznego!

