



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Bezglutenowe placki ziemniaczane



Bezglutenowe placki ziemniaczane

★★★★★ (16)

🕒 50 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

357 kcal / 1 porcję (329 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 108.46 kcal 5.42%	🥩 Białko 2.75 g 5.5%	🍞 Węglowod. 16.87 g 6.25%	🥑 Tłuszcze 3.98 g 5.69%	🌾 Błonnik 1.59 g 6.36%	GDA 5.42%
--	----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------

👨‍🍳 Składniki

- Ziemniaki - 1000g (13 1/3 sztuki)
- Cebula - 130g (1 2/3 sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mąka kukurydziana - 30g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 40g (4 łyżki stołowe)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ziemniaki i cebulę obierz, dokładnie umyj i zetrzyj na tarce (według preferencji) na cienkich lub grubych oczkach.

*Gdy ziemniaki są aż nad to soczyste, odcisnij je, zlej wodę, lekko posól, a następnie odczekaj chwilę do momentu, gdy osadzi się na dnie skrobia. Gdy to nastąpi, do odcisniętych ziemniaków dodaj skrobię.

KROK 2: Jaja roztrzep widelcem na puszystą masę, następnie za pomocą miksera wymieszaj masę jajeczną z ziemniakami i cebulą, czosnkiem, resztą przypraw i mąką kukurydzianą.

KROK 3: Dobrze rozgrzej olej na patelni. Smaż placki na dużym ogniu do momentu, aż zrobią się rumiane i chrupiące. Tak smakują najlepiej.

*Jeśli chcesz ograniczyć ilość tłuszczu w plackach ziemniaczanych, możesz usunąć go odkładając usmażone już placki na ręcznik kuchenny lub też poprzez użycie do smażenia patelni teflonowej lub ceramicznej. Wtedy dodatek oleju będzie minimalny.

*Placki ziemniaczane najlepiej smakują z ziołami prowansalskimi i kiełbaską. Jeśli wolisz je na słodko, wtedy do ciasta nie dodawaj soli i pieprzu. W zamian możesz dodać cynamon lub wanilię, a już gotowe placki możesz połączyć miodem lub syropem klonowym.

Smacznego!

