



## Warzywne placuszki

★★★★★ (40)

🕒 30 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

**191 kcal** / 1 porcję (245 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>78.24 kcal</b> 3.91%	🥩 Białko <b>4.33 g</b> 8.66%	🍞 Węglowod. <b>11.07 g</b> 4.1%	🍷 Tłuszcze <b>2.46 g</b> 3.51%	🌾 Błonnik <b>2.01 g</b> 8.04%	<b>GDA</b> <b>3.91 %</b>
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------



## Składniki

- Marchew - 150g
- Bataty - 200g (sztuka)
- Cukinia - 250g
- Ziemniaki - 75g (sztuka)
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Mąka kukurydziana - 30g (2 łyżki stołowe)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Mozzarella - 45g (3 plasterki)
- Koperek siekany - 24g (3 łyżki stołowe)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Warzywa zetrzyj na tarce o niewielkich oczkach. W oddzielnej miseczce wymieszaj mąkę z jajkami, dodaj warzywa z cebulą, posól i dopraw pieprzem do smaku, następnie dodaj ser mozzarella i koperek.

**KROK 2:** Na głębokiej patelni rozgrzej odrobinę oleju. Łyżką nabierz porcję warzyw i kładź je ostrożnie na rozgrzanym tłuszczu lekko rozplaszczając. (Zmniejsz ogień - placki powinny się smażyć na średnim ogniu).

**KROK 3:** Po około 2-3 minutach przewróć je na drugą stronę i smaż przez kolejne 2-3 minuty.

\*Podawaj jeszcze ciepłe, z jogurtowym dipem i świeżą sałatą.

Smacznego!

