



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Placuszki z pasternakiem, cukinią i sosem z awokado



## Placuszki z pasternakiem, cukinią i sosem z awokado

★★★★★ (48)

🕒 20 minut +

🍴 3 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**316 kcal** / 1 porcję (361 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|  |                                    |  |                                      |                                      |                             |
|--|------------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br><b>87.52 kcal</b><br>4.38% | 🍗 Białko<br><b>2.36 g</b><br>4.72% | 🍞 Węglowod.<br><b>11.32 g</b><br>4.19% | 🥑 Tłuszcze<br><b>4.57 g</b><br>6.53% | 🌾 Błonnik<br><b>2.68 g</b><br>10.72% | <b>GDA</b><br><b>4.38 %</b> |
|--|------------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|

### 👨‍🍳 Składniki

- Marchew - 180g
- Bataty - 200g (sztuka)
- Pasternak - 120g
- Cebula czerwona - 100g (sztuka)
- Cukinia - 200g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 30g (2 łyżki stołowe)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Awokado - 140g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)
- Sok z limonki - 9g (3 łyżeczki)
- Papryczka chili - 5g (1/4 sztuki)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Batata, marchewki, cukinię, pasternaki obierz a następnie zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę.

**KROK 2:** Wszystkie składniki wymieszaj w misce i posól. Odstaw na ok. 15 minut, a następnie odsącz nadmiar wody.

**KROK 3:** Do warzyw wbij jajko, dodaj mąkę, pieprz i dokładnie wymieszaj.

**KROK 4:** Przygotuj sos. Awokado obierz, roznieć widelcem i wymieszaj z jogurtem naturalnym. Dodaj sok z limonki, sól, pieprz, drobno pokrojone chili bez pestek i ponownie wymieszaj.

**KROK 5:** Na patelni rozgrzej olej. Łyżką nakładaj porcję ciasta i smaż placuszki z obu stron. Usmażone placuszki układaj na ręczniku papierowym, w celu odsączenia nadmiaru tłuszczu.

**KROK 6:** Placuszki podawaj polane sosem.

Smacznego!



zgody na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

