



## Placki cukiniowe z kminkiem i kaszą jaglaną

★★★★★(2)

20 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**304 kcal** / 1 porcję (197 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                  |                                       |                                    |                                  |                             |
|---|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>154.62 kcal</b><br>7.73% | Białko<br><b>5.95 g</b><br>11.9% | Węglowod.<br><b>27.95 g</b><br>10.35% | Tłuszcze<br><b>2.65 g</b><br>3.79% | Błonnik<br><b>2.35 g</b><br>9.4% | <b>GDA</b><br><b>7.73 %</b> |
|---|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|

### Składniki

- Płatki jaglane - 55g (5 ½ łyżki stołowej)
- Kasza jaglana sucha - 80g
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Cukinia - 100g
- Marchew - 60g
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Przekrój wzdłuż cukinię. Wydrąż łyżką gniazda nasienne, obierz marchewkę i zetrzyj z cukinią na dużym oczku. Dodaj do warzyw pół łyżeczki soli, wymieszaj i odstaw na 15 minut.

**KROK 2.** Dokładnie odcisnij z nadmiaru wody na sitku zasolone wcześniej warzywa. Posiekaj drobno cebulę, przeciśnij przez praskę lub zetrzyj na drobnym oczku czosnek, dodaj do cukinii i marchewki.

**KROK 3.** Do warzyw dodaj mielone płatki jaglane, jajo (lub zamiast jaja zmielone siemię lniane w wersji wegańskiej), ugotowaną kaszę jaglaną. Dodaj pieprz i mielony kminek. Smaż placki tak jak najbardziej lubisz.

Smacznego!

