



## Bezglutenowe placki ziemniaczane

★★★★★ (16)

50 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**357 kcal** / 1 porcję (329 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>108.46 kcal</b> 5.42%	Białko <b>2.75 g</b> 5.5%	Węglowod. <b>16.87 g</b> 6.25%	Tłuszcze <b>3.98 g</b> 5.69%	Błonnik <b>1.59 g</b> 6.36%	<b>GDA</b> <b>5.42 %</b>
---------------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### 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!

