

Placki

Chrupiące, rumiane, tradycyjne i z różnymi dodatkami śmiało mogą zastąpić bardziej wymyślne dania. Będą smakowały nie tylko domownikom, ale i gościom.

Żeby placki ziemniaczane były bardziej chrupiące, możemy do masy ziemniaczanej zamiast mąki dodać płatki owsiane (na 1 kg ziemniaków 6 dag płatków owsianych). Ciasto na placki nie będzie ciemnieć, jeśli do masy ziemniaczanej dodamy utartą marchew. Możemy też połowę ziemniaków zastąpić cukinią. Placki będą wtedy łatwo strawne i mniej kaloryczne.

Placki przyrządzone w tradycyjny sposób można podawać ze śmietaną, z gulaszem, z plasterkami łososia, z pastą z twarożku, śmietany, zmiążdżonego czosnku i posiekanej natki pietruszki lub z twarożku, rzodkiewki i szczypiorku, a także z surówką.

Placki po usmażeniu będą bardziej puszyste i delikatniejsze w smaku, jeśli do startych ziemniaków dodamy niewielką ilość serka homogenizowanego lub twarożku śmietankowego i szczyptę proszku do pieczenia.

Placki z rodzynkami i migdałami

Składniki



50 dag ziemniaków, jajo, 2 łyżki płatków migdałowych, łyżka zmielonych migdałów, 2 łyżki rodzynek, łyżka mąki, szczypta soli, tłuszcz o smażenia

Sposób przyrządzania

Ziemniaki zetrzeć na tarce o małych oczkach, wymieszać pozostałymi składnikami i usmażyć na złoto.

1 porcja zawiera: 10,5 g białka, 26 g tłuszczu, 6,5 g błonnika, 120 mg cholesterolu.

Placki zapiekane

Składniki



Sposób przyrządzania

Na plackach przygotowanych według przepisu "Placki tradycyjne" układamy po plasterze pomidora i żółtego sera. Smażymy pod przykryciem na małym ogniu, aż ser się stopi. Dekorujemy świeżą bazylią.

1 porcja zawiera: 18,3 g białka, 21,4 g tłuszczu, 4,2 g błonnika, 149 mg cholesterolu.

Placki z pieczarkami i bekonem

Składniki

1 kg ziemniaków, 20 g pieczarek, cebula, 15 dag bekonu, 2 jaja, 3 łyżki kwaśnej śmietany, 2 łyżki mąki, pół łyżeczki mielonego kminku, pieprz, sól, tłuszcz do smażenia



Sposób przyrządzania

Ziemniaki zetrzeć na tarce o dużych oczkach, cebulę posiekać, bekon pokroić w kostkę, pieczarki w plasterki. Na patelni na małym ogniu poddusić bekon cebulą i pieczarkami, dodać do masy ziemniaczanej. Wymieszać jajami, śmietaną, mąką, prawami. Smażyć obu stron na złoto.

Rada: Zamiast bekonu i pieczarek do masy ziemniaczanej można dodać mielone mięso.

1 porcja zawiera: 11,2 g białka, 31,4 g tłuszczu, 4 g błonnika, 148 mg cholesterolu.

Placki tradycyjne

Składniki



1 kg ziemniaków, 2-3 łyżki mąki, 2 cebule, 2 jaja, świeżo zmielony pieprz, sól, tłuszcz o smażenia (olej lub planta)

Sposób przyrządzenia

Ziemniaki obrać, opłukać, osuszyć, zetrzeć na tarce o małych oczkach, wymieszać posiekaną cebulą, mąką i jajami. Doprawić pieprzem i solą. Na patelni rozgrzać tłuszcz. Masę ziemniaczaną nakładać cienką warstwą i smażyć z obu stron na złoty kolor. Podać od razu lub ułożyć warstwami w żaroodpornym naczyniu i wstawić do nagrzanego piekarnika.

1 porcja zawiera: 7 g białka, 11,5 g tłuszczu, 3, 3 g błonnika, 120 mg cholesterolu.