

„RECYCLINGOWE” PLACUSZKI!

PRZEPIS 1

Placuszki z cukinii i marchewki z serem typu greckiego

Dowolne zamienniki i dodatki - np. drobno posiekana cebula, czosnek, kukurydza/fasola z puszki; zamiast marchewki lub dodatkowo marchewki, seler lub pietruszka. Z kolei zamiast sera greckiego pasuje dowolny ser żółty i sałatkowy.

Składniki:

1 średnia cukinia

½ cebuli - np. czerwonej

1 mała marchewka

2 ząbki czosnku

2 jajka

3 czubate łyżki mąki

Okolo 100 g sera

Pieprz i sól do smaku

Wykonanie: cukinię i marchew trzemy na tarce o dużych oczkach - posypujemy łyżeczką soli i odstawiamy na około 20 minut. Po tym czasie odciskamy warzywa z nadmiaru wody i dodajemy do nich mąkę, jajka, posiekaną cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz sól i pieprz. Na koniec dorzucamy jeszcze pokruszony/pokrojony w kosteczkę ser i mieszamy całość bardzo dokładnie. Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy placuszki do zarumienienia. Opcja w piekarniku - formujemy placuszki na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy przez około pół godziny (w połowie czasu przewracamy placki na drugą stronę) w temperaturze 200 stopni.

PRZEPIS 2

Placuszki z selera lub innych warzyw korzeniowych

Składniki:

Kawałek selera

Kawałek marchewki

Kawałek cebuli

1 jajko

2-3 łyżki mąki

Sól, pieprz i zioła np. papryka czerwona i czosnek suszony

Odrobina oleju/oliwy z oliwek do smażenia

Wykonanie: umyte warzywa trzemy na tarce o dużych oczkach, dodajemy jajko, mąkę i przyprawy. Dokładnie mieszamy wszystkie składniki. Na patelni rozgrzewamy olej i łyżką nakładamy placki, smażymy z dwóch stron do zarumienienia. Jeśli uznasz, że użyłeś zbyt dużo oleju - odkładaj placuszki

na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym - wówczas wchłonie on część tłuszczu. Podajemy z sosem, na przykład przygotowanym z: jogurtu naturalnego z odrobiną majonezu lub śmietany, z dodatkiem przyprawy curry i pieprzu ziołowego ze szczyptą cukru!