

Przepis na placki z cukinii. Pyszny sposób na wykorzystanie sezonowych warzyw

Placki z cukinii to idealne rozwiązanie na lekki obiad lub kolację, szczególnie w sezonie letnim, gdy cukinie są w pełni swojej świeżości. Te chrupiące, złociste placuszki to doskonały sposób na wykorzystanie nadmiaru cukinii z ogrodu i wprowadzenie więcej warzyw do codziennej diety.

Cukinia należy do najzdrowszych warzyw sezonowych – zawiera dużo wody, błonnika i cennych witamin, a jednocześnie ma bardzo mało kalorii. Placki z cukinii są **lekkie, sycące i uniwersalne** – można podawać je jako samodzielne danie, dodatek do mięsa lub podstawę dla różnych sosów i dipów.

Składniki na placki z cukinii (4 porcje)

- 2 średnie cukinie (około 600-700 g)
- 2 jajka
- 3 łyżki mąki pszennej (lub mąki ryżowej dla wersji bezglutenowej)
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- Pół szklanki tartego sera (np. parmezan lub gouda)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże zioła (koperek, natka pietruszki lub bazylia)
- Olej do smażenia

Jak przygotować idealne placki z cukinii

Cukinie umyj i zetrzyj na tarce o grubych oczkach razem ze skórą. **Posól i odstaw na 15 minut**, aby warzywo puściło nadmiar wody. Po tym czasie dokładnie odciśnij cukinię przez gazę lub czystą ściereczkę – ten krok jest kluczowy dla uzyskania chrupiących placków.

W dużej misce wymieszaj odciśniętą cukinię z drobno posiekaną cebulą i przeciśniętym czosnkiem. Dodaj jajka, mąkę, tarty ser i posiekane zioła. **Całość dokładnie wymieszaj** i dopraw solą oraz pieprzem według smaku.

Rozgrzej olej na patelni na średnim ogniu. Nakładaj po około 2 łyżki masy na rozgrzany olej, formując okrągłe placuszki. Smaż przez **3-4 minuty z każdej strony**, aż placki będą złociste i chrupiące.



placki z cukinii