

Doskonałe placki ziemniaczane

Ten prosty przepis sprawi, że placki ziemniaczane zawsze będą udane. Łącząc je z musem jabłkowym otrzymasz niepowtarzalny smak.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

16 placków

SKŁADNIKI:

1,3 kg dużych ziemniaków
2 jajka, roztrzepane
60 g mąki
1 cebula, pokrojona w drobną kostkę
1 łyżeczka soli
szczypta pieprzu
olej do smażenia
mus jabłkowy

PRZYGOTOWANIE:

1) Obrać ziemniaki i zetrzeć je na tarce. Wyłożyć durszlak ściereczką. Odcedzić ziemniaki i wycisnąć z nich jak najwięcej

wody. Przełożyć do miski. Połączyć z jajkami, mąką, cebulą, solą i pieprzem, wymieszać.

2) Rozgrzać olej na patelni. Smażyć placki, aż się przyrumienią.

3) Odsączyć na papierowym ręczniku. Podawać z musem jabłkowym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

2 placki (bez musu) zawierają: 251 kcal, 6 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 53 mg cholesterolu, 323 mg sodu, 45 g węglowodanów, 4 g błonnika, 6 g białka