

Płacek kukurydziany z patelni

Jeśli ci się spieszy, możesz przyrządzić placek kukurydziany. Ciasto smaży się na patelni. Jest gotowe w 15 minut.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

30 g mąki
30 g mąki kukurydzianej
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/4 łyżeczki soli
1 jajko
1/4 szklanki mleka
4 łyżki oleju

PRZYGOTOWANIE:

1) Połączyć w misce oba rodzaje mąki, proszek do pieczenia i sól. Ubić jajko z mlekiem i 3 łyżkami oleju w innej misce. Połączyć suche i mokre składniki. Wyrobić ciasto.

2) Rozgrzać resztę oleju na patelni. Wlać ciasto. Przykryć i smażyć 5 minut. Przewrócić na drugą stronę i smażyć jeszcze 4 minuty.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 127 kcal, 6 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 54 mg cholesterolu, 222 mg sodu, 13 g węglowodanów, 1 g błonnika, 4 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock