

Płacek kukurydziany z Tennessee

Płacek kukurydziany z Tennessee, usmażony na patelni lub upieczony w foremce, wystarczy na dwie porcje. Dzięki dodatkowi majonezu i maślanki ciasto jest wilgotne.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 jajko
1/4 szklanki majonezu
1/4 szklanki maślanki
1 łyżka oleju
125 g mąki kukurydzianej
50 g cukru
1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE:

1) Zmiksować jajko z majonezem, maślanką i olejem. Dosypać mąkę kukurydzianą, cukier, proszek do pieczenia i sól, wymieszać.

2) Natłuścić i oprószyć mąką kukurydzianą naczynie do zapiekania. Wlać ciasto. Piec 18–20 minut w temperaturze 225°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 659 kcal, 33 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 117 mg cholesterolu, 1106 mg sodu, 80 g węglowodanów, 5 g błonnika, 10 g białka